

اسرار الكونغفو

للبطل
العالمى
بروس لي



أسرار فنون الكونغ - فو : فن القتال الصيني

للبيطل
العالمي
بروس لي



اسلام
علي محمد علي
بانيه عن سنه

فن الدفاع عن النفس والحصول على القوة

مقدمة

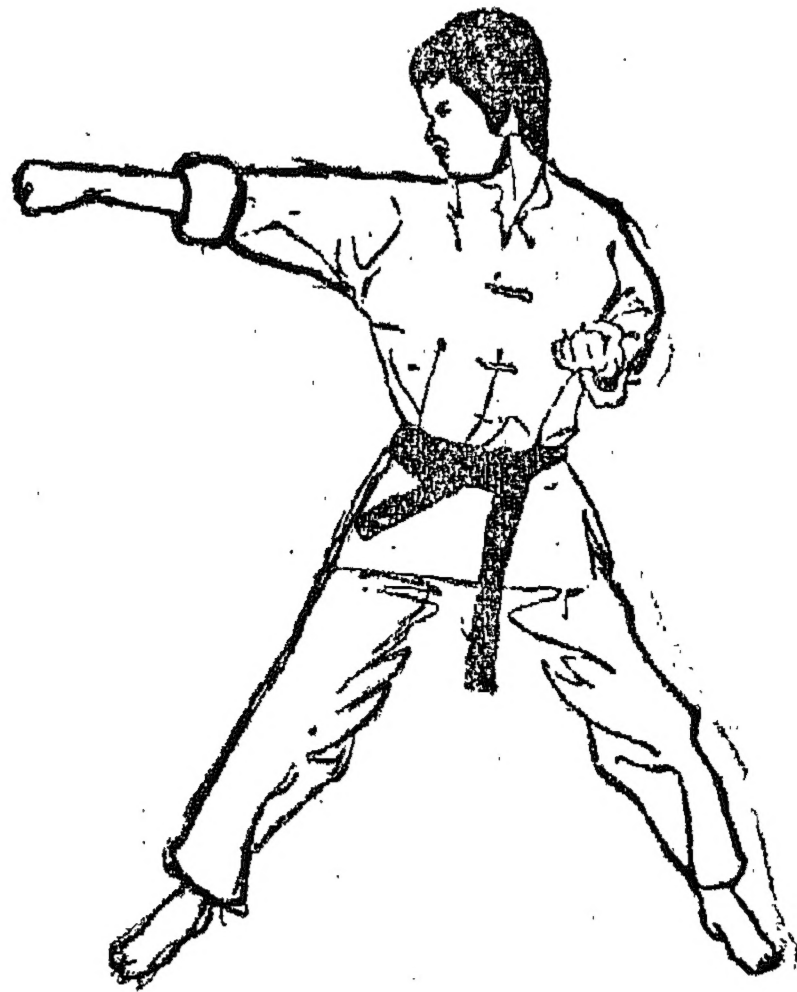
الكونغ فو ليست لعبة . إنها فن يتميز
بمهارة رفيعة . إذا أساء إستعمالها شخص
لم يتدرب عليها قد تكون قتالة ، إقرأ الكتاب
بكاملة قبل القيام بتمارينه .

إنك تتعلم فننا يعود تاريخه إلى ٥٠٠٠ عامًا
وإننا هنا إذا انصلعنا على أصول الكونغ
- فو نود منك أن تعلم أن الكونغ - فو
هو أكثر من الدفاع عن النفس .
ولا تستعمل الكونغ - فو وأنت غاضب
أما إذا دافعت عن نفسك من هجوم

٤

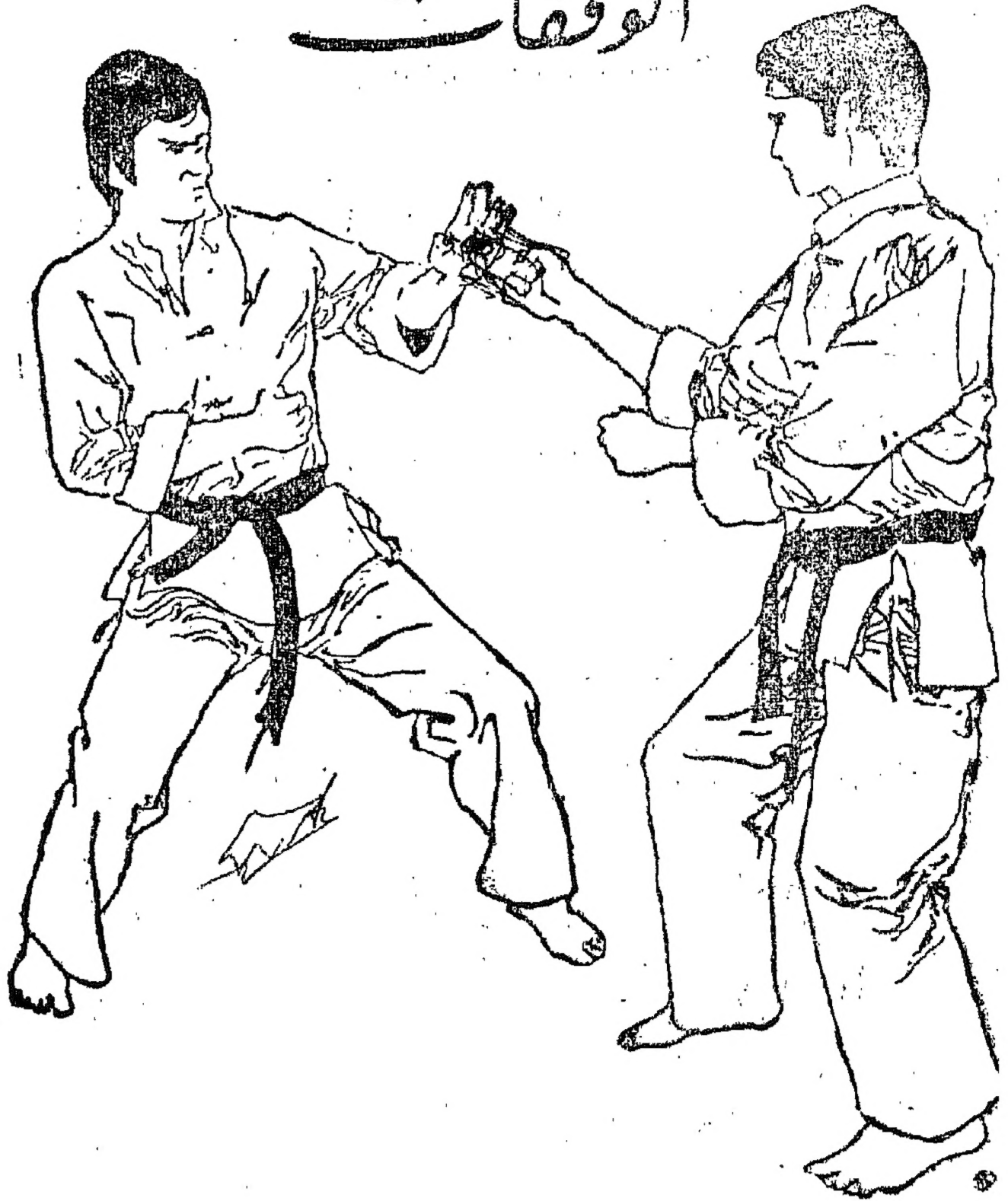
مفاجئ فلا بأس . ولا تهاجم دون أن
يتحدّاك أحد . والكونغ فو يستدعى
سنوات من التمرين والتكرار

على محمد علي



٥

المرحلة الأولى الوقفات



٦

المرحلة الأولى الوقفات

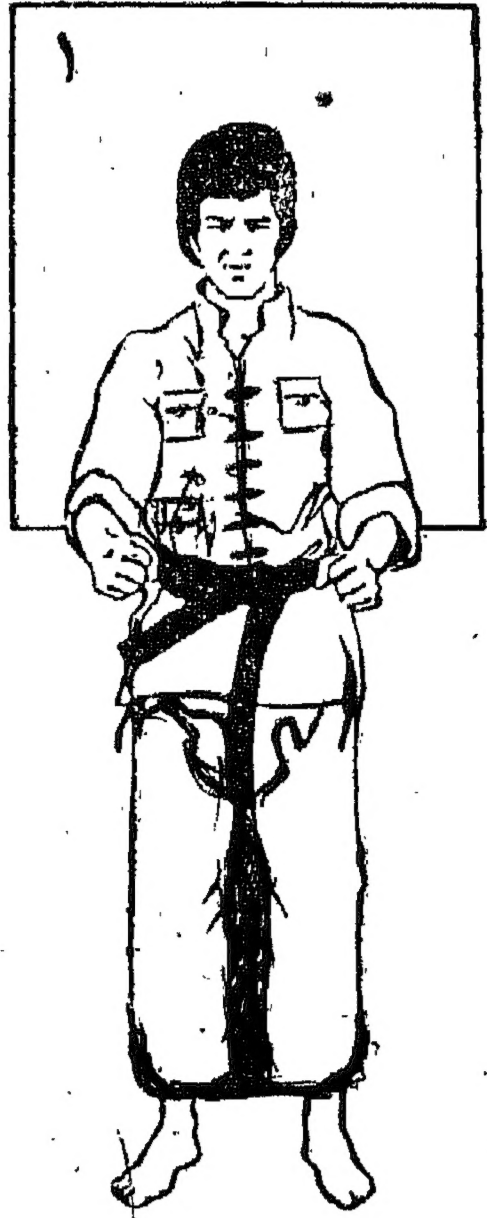
نعود ونكرر أن هذا الكتاب يهدف
إلى تعريف القارئ ببعض الحركات والأصوات
الأساسية للكونغ - فو أو الملاكمة الصينية
بحيث يستطيع أن يلتحق بمدرسة أو
نادٍ ليتدرب على هذا الفن - وإذا أراد
المبتدئ أن يتعرف إلى الوقفات الصحيحة
وبعض الأصول فإنه يجد ما يريد في
هذا الكتاب قبل أن ينتقل إلى الصمد
واللكم والرفس التي تأتي في فصول

٧

أخرى من هذا الكتاب في محاولة
لتعليمه أصول الدفاع عن النفس
ولإتقان هذا الفن والنجاح فيه يقتضى
التمرين المستمر.

التحية
الشكل رقم (١)،
الوقفة الأساسية

القدمان متوازيتان متباعدتان
قليلاً عن بعضهما. القبضتان
على الجانبين متقدمتان قليلاً
أمام الجسم

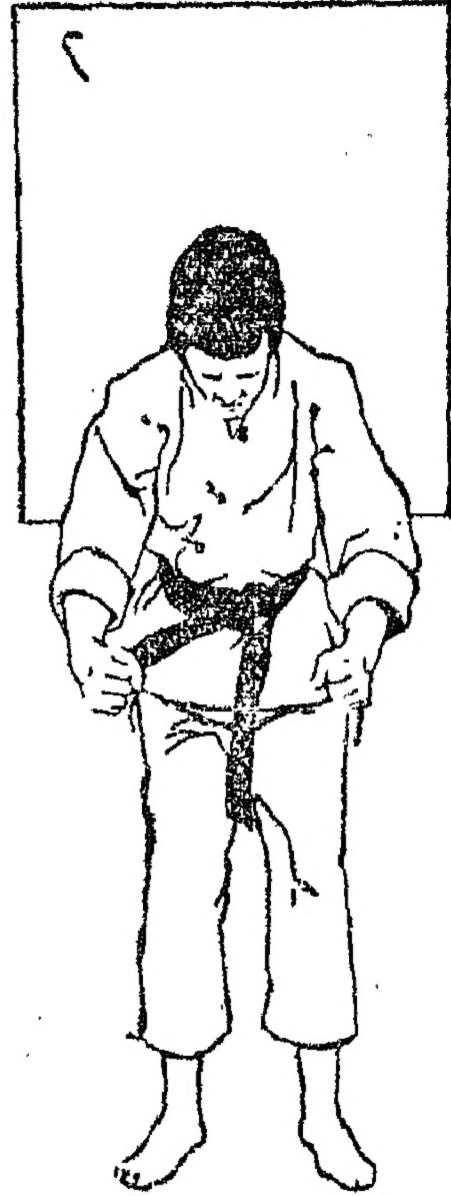


٨

التحية

الشكل رقم (٨)

يحرك الرأس والجنيح ويغني
الجسم إلى الأمام في زاوية ٣٠°
تقريبًا. لا تتحرك اليدين أو
الساقيين ثم ارفع بسرعة إلى
وضعه الأصلي.



التحية

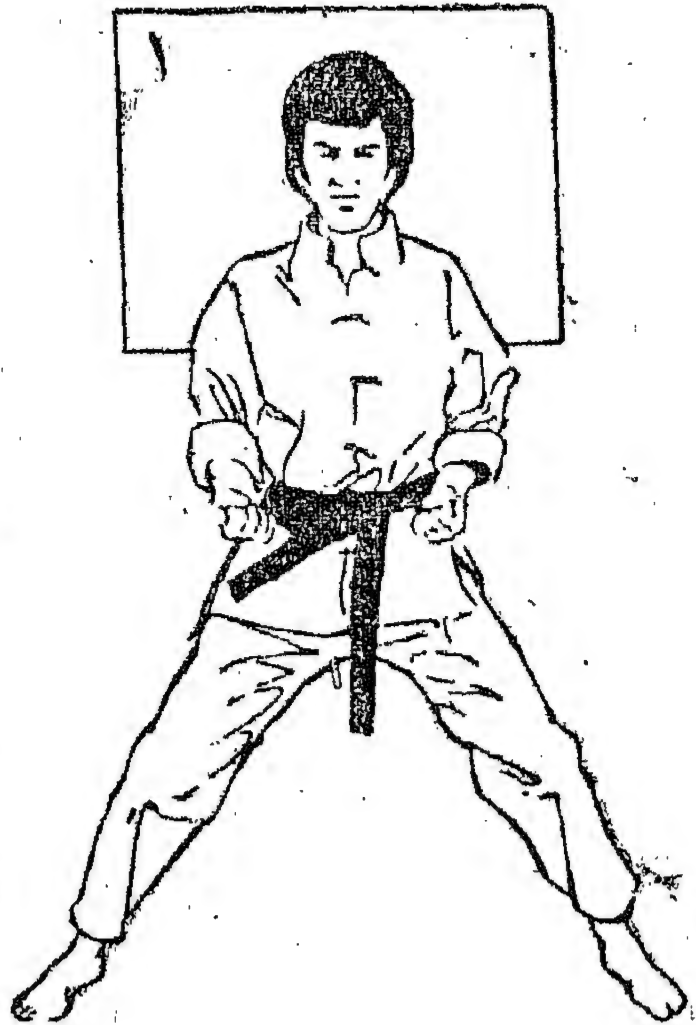
مميزات العلاقات الانسانية تبرز في التحية سواء
كانت في المصافحة أم في التلويح أو القبلات

٩

والفنون الحربية أشكال خاصة في تقديم التحية
وتقديم التحية إلى المعلم وإلى الزميل المدرب
قبل التدريب وبعده ، كذلك قبل التمرين على
أعمال القتال وبعده - إنها علامة الاحترام
ورمى القوة وتظهر البراءة من الروح العدوانية

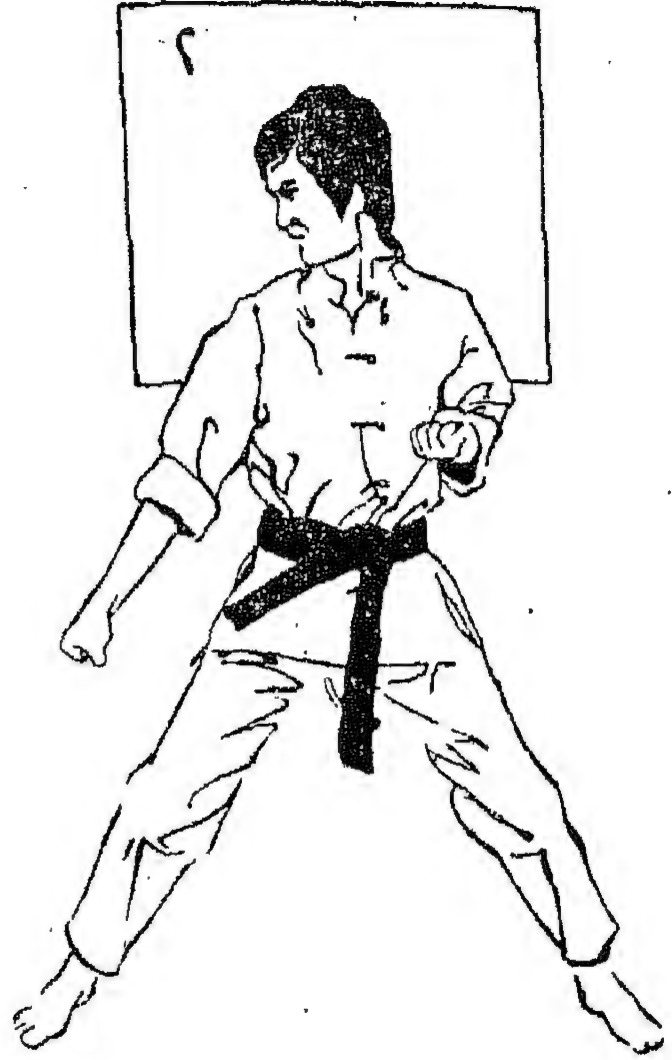
وقفة ركوب الحصان

وهي كما في شكل رقم ١.
وهذه الوقفة هي الأساسية
والمألوفة في تمارين الترفع. فخر
وهي تتطلب اتقاناً تاماً. وقد
سميت بهذا الاسم لأنها تشبه
ذلك الوضع الذي يأخذه



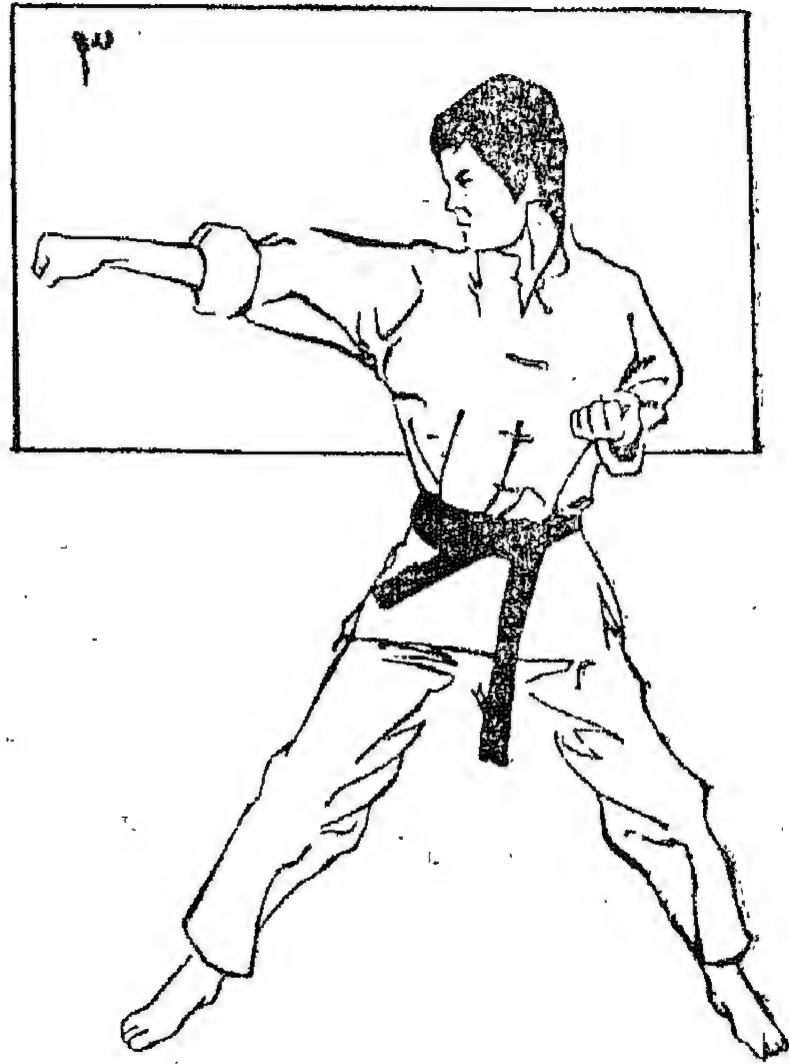
١٠

الجسم على ظهر الفرس
القدمان متوازيتان
الكتفان منفرجتان
وبازن إلى الأمام
الركبتان منحنيّتان
والجسم مستقيم وكذا
القبضتان موضعتان
إلى الجانبين .



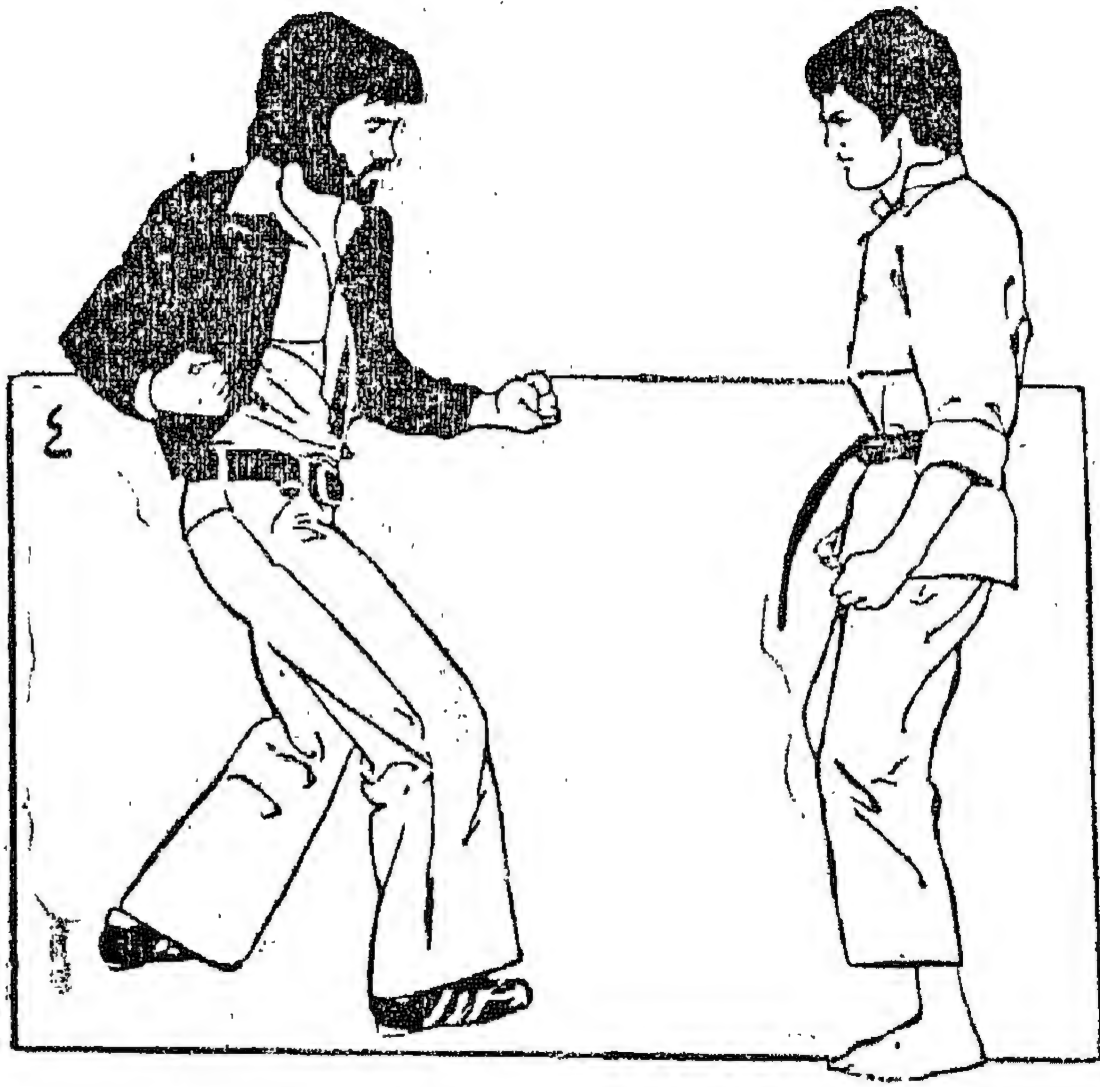
إن معظم الأصول الأساسية للكونغ - فو
يبدأ من هذا الوضع تقريباً وعليه يكون
بداية التدريب فكأنما تواجه خصمك
كما في شكل رقم ٢ . ويمكننا أيضاً
أن نصعد أو نوجه لكمة منه كما ترى في

١١



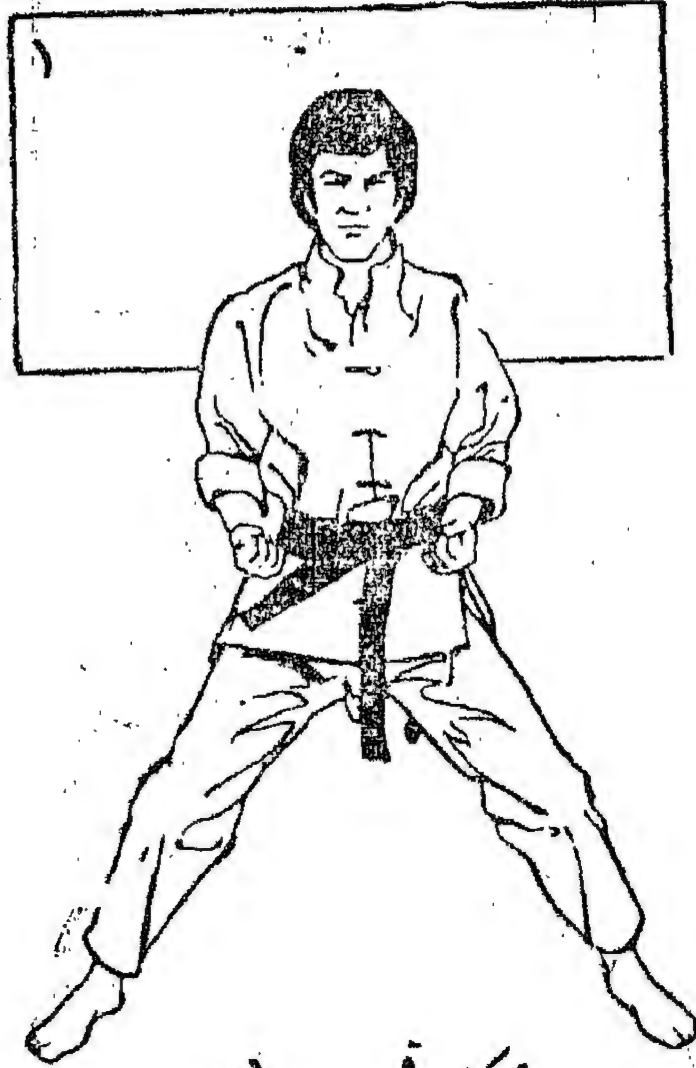
في الشكل رقم ٣، ٢ . ومع أن
الجسم يكون ثابتاً ومواجهاً المقدمة
حين يتمرن على أصول وقفة ركوب
الحصان ولكن في الحركة الفعلية

١٦



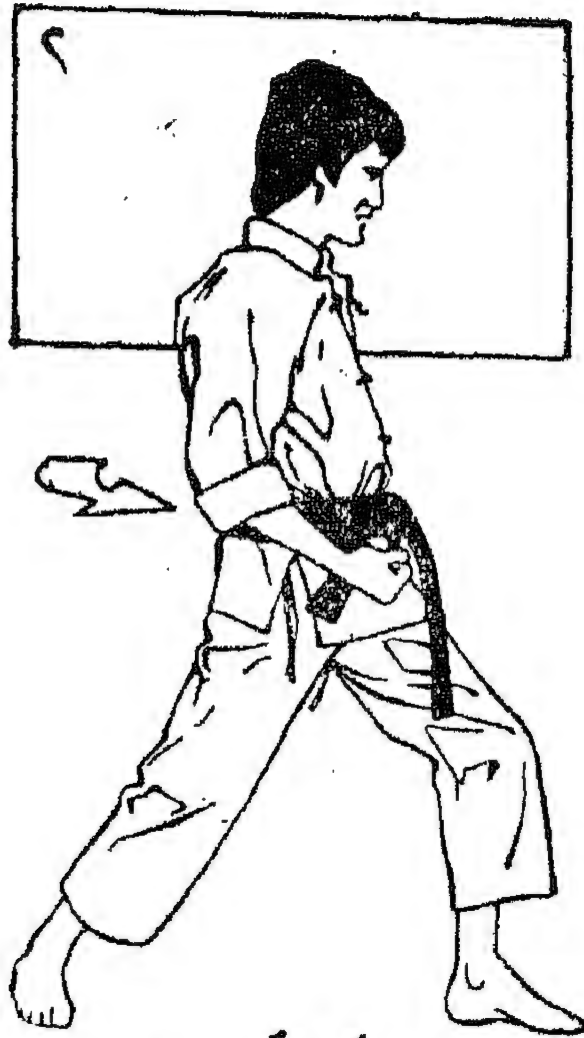
تُجْرَى عادةً بالتَّحَرُّكِ ٩٠° درجة إلى
الجانبِ :

١٣



شكل رقم ١،

وقفه ركوب الحصان الأساسية



شغل قيم ٩

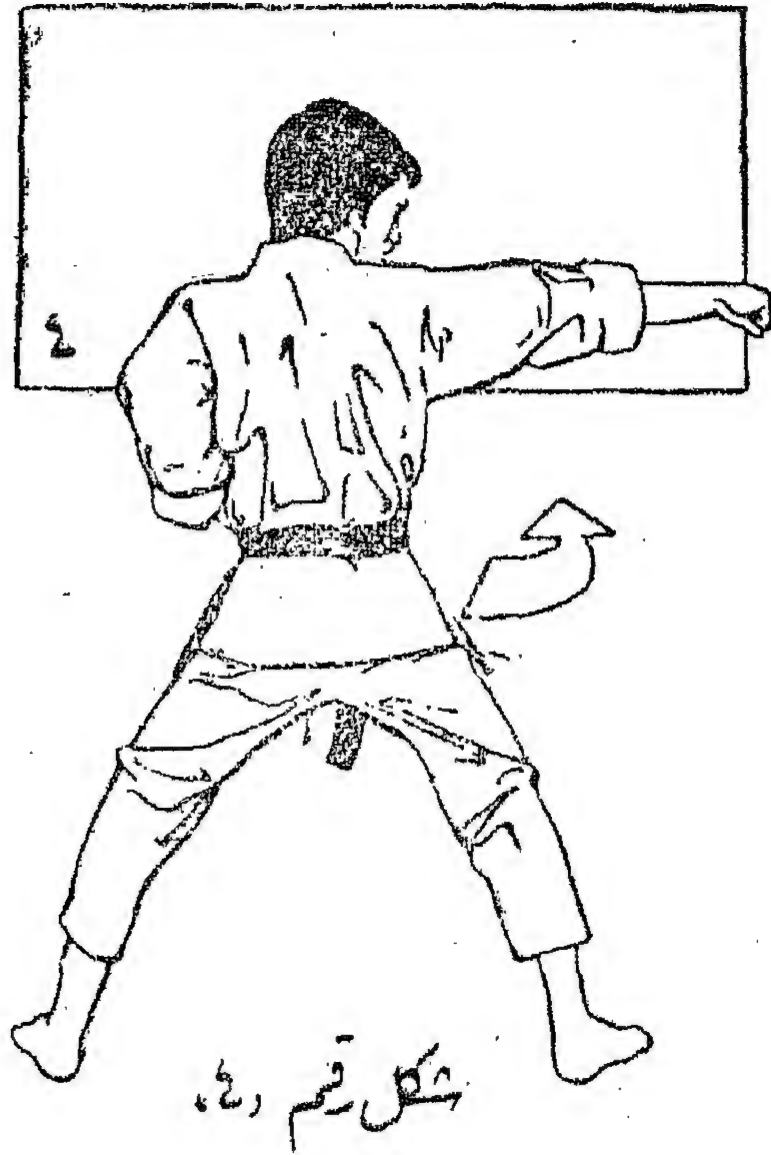
من وقفة كعب الحصان أدرك رأسك وجسمك إلى
 جانب في الاتجاه الذي تنوي أن تتحرك إليه دون
 أن تغير وضع قدميك .

١٥



شكل رقم ٣.

نقدم خطوة بالقدم الخلفية بحيث تكون المسافة
مرة أخرى بين القدمين بعرض الكتفين.

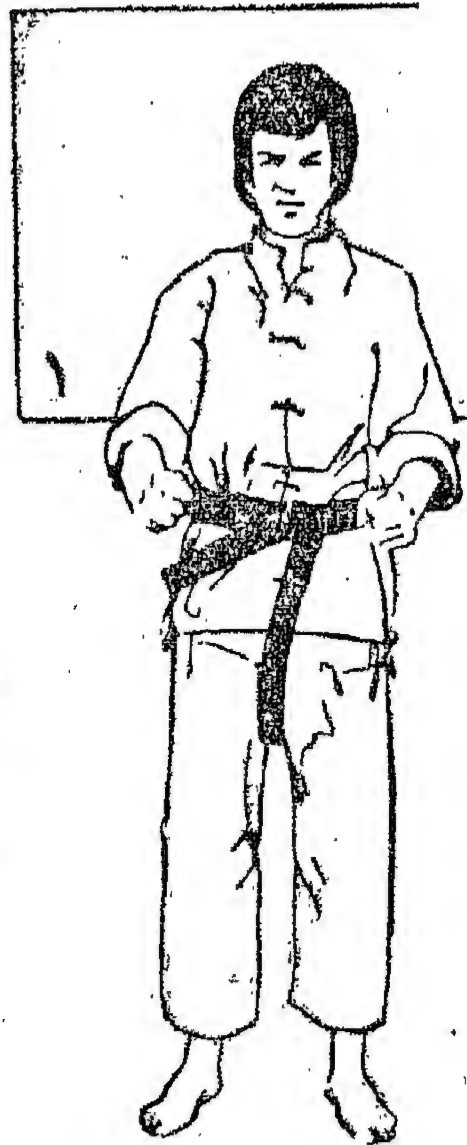


شكل رقم ٢،

أدر الردفين والقدمين بحيث تأخذ وقفة كورب
 الى صان مرة أخرى بحيث يصيح الجسم في الاتجاه العكسي
 لما كان عليه في وضع الابتداء .

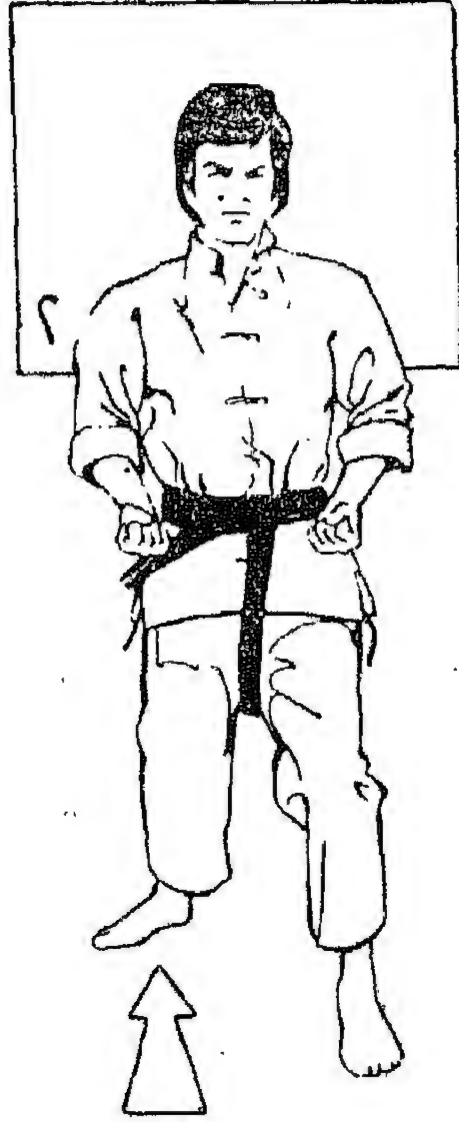
وقفة ركوب الحصان

وقفة قتال ، ويمكن أن تشمل كوضع قوى للقتال
المفعلية أو في التمرين ، فهي تضع الجسم في توازن صحيح بالنسبة



شكل رقم ١ ،
التمرين إلى وقفة ركوب
الحصان ، ضد الوقفة
الأساسية .

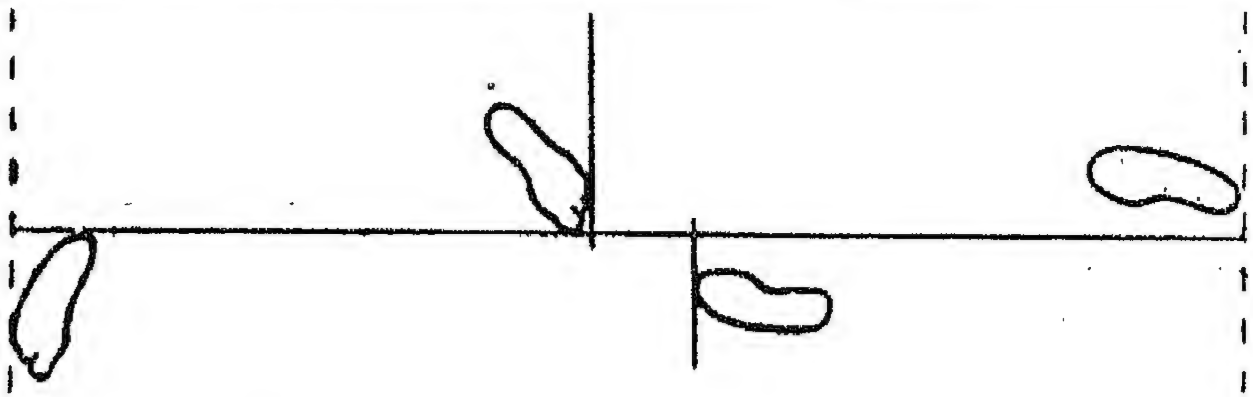
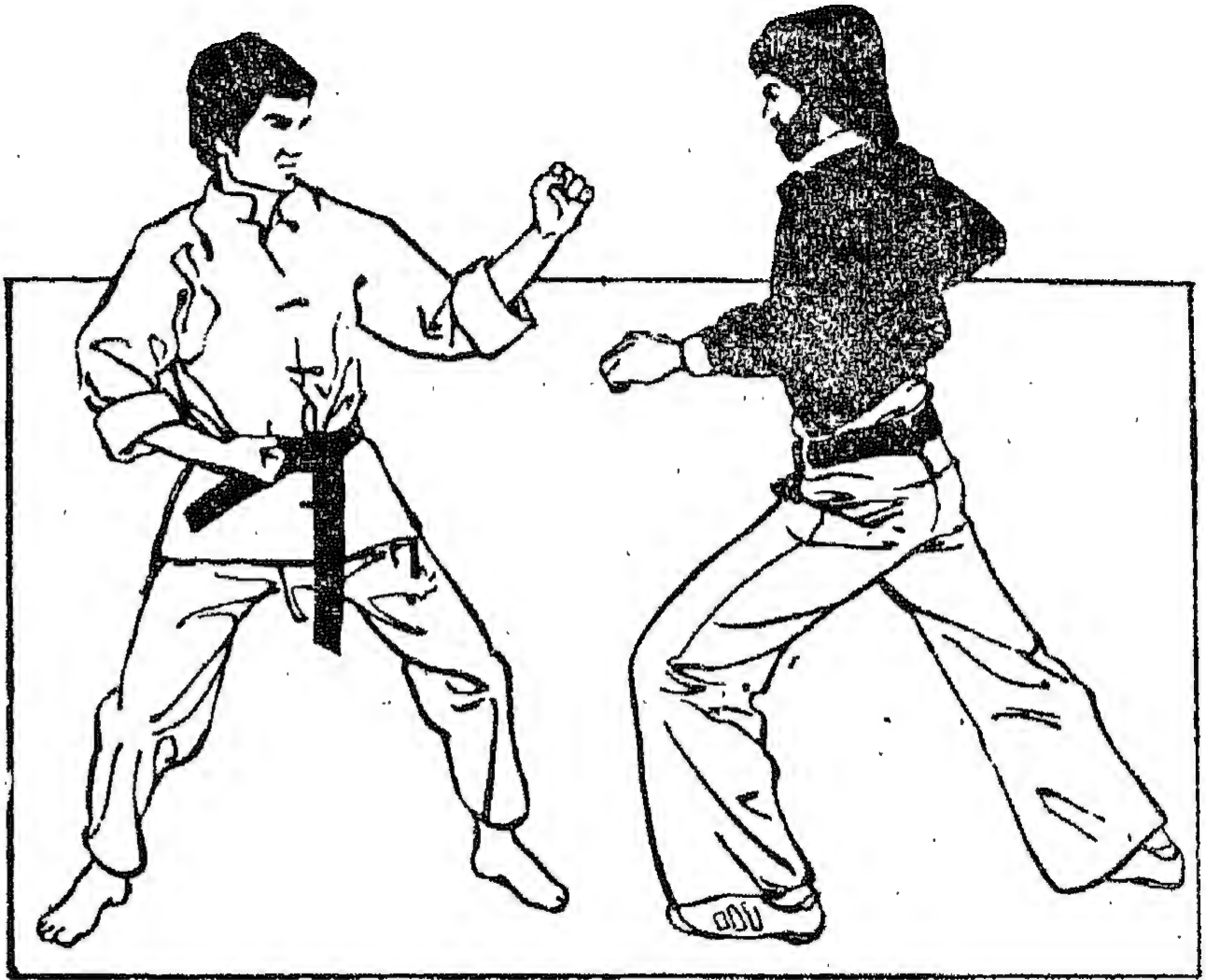
۱۸



مَثَل رَم ۲،

حرك القدم اليمنى إلى الخلف بمسافة عرض الكتفين
أو القدم اليسرى إذا كنت أيسر .

۱۹

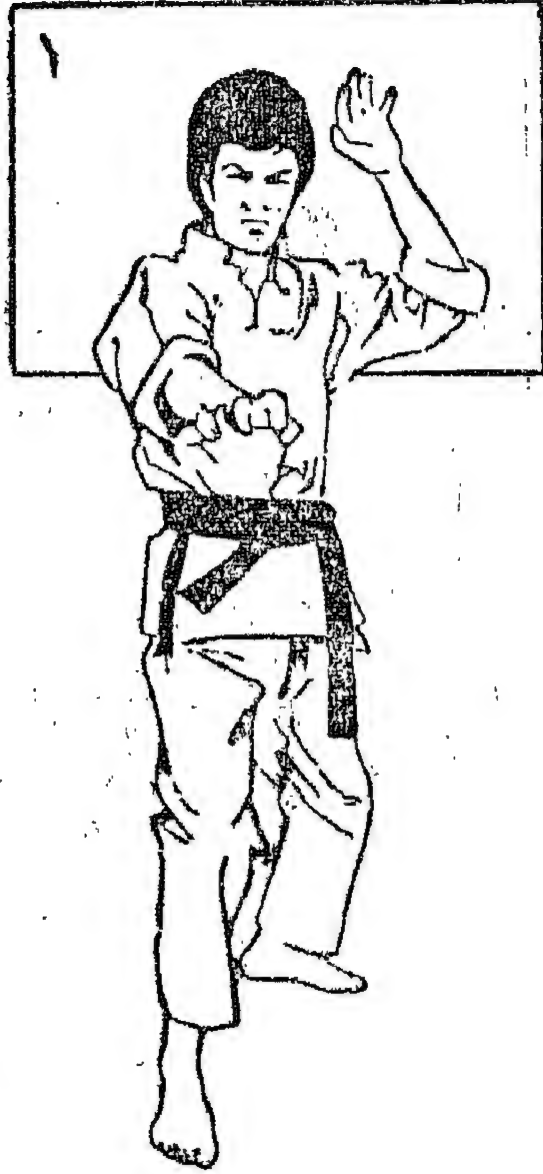


شکل نیم و ۳۰

(٢٠)

لف ردفيك وجسمك جانبا ، واضع كبتيك
قليلا . و بهذا تضع في وقفة كروب المصانع
وتستعمل هذه الوقفة بأحسن ما لا ترها حين تكون
في زاوية حقيقية مع جسمك « انظر رسم القدمين »
و بهذا الوضع تستطيع أن تستقل يديك الإثنيتين
في الحركة وذلك كما هو موضح بالشكل رقم ٣ .

(٢١)



شكل رقم ١٠

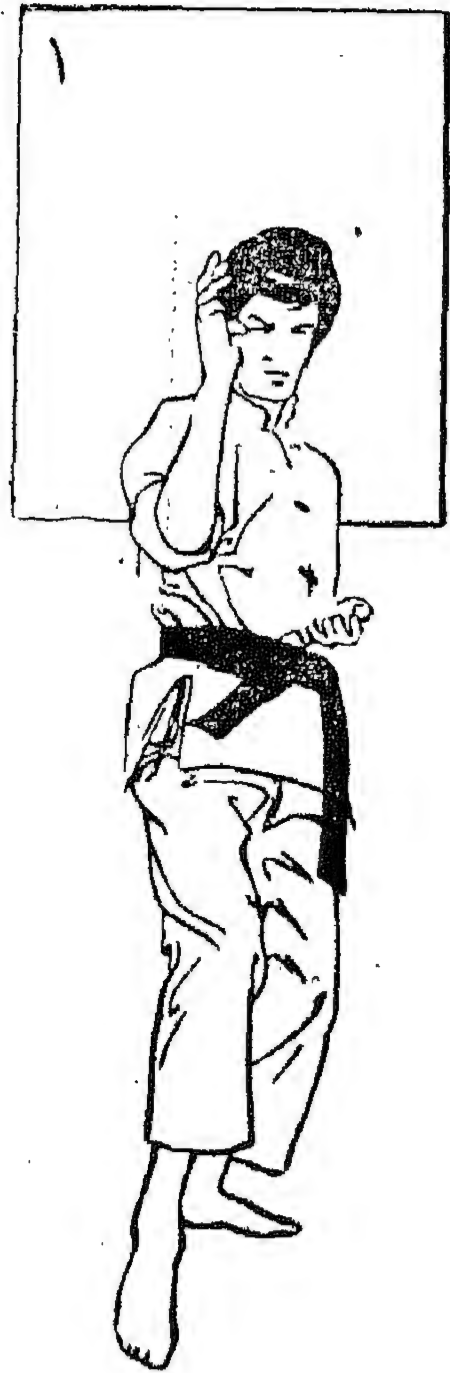
هذه الرقعة الأمامية عالية ووسطى تقوم على حركة النمر . وهي مفيدة للهجوم والدفاع ، تعتمد القديان صوالى نصف كتف وتختص الركبتان قليلاً لدعم التوازن ، تعتمد اليد الأمامية على مستوى أفقى مع الأرض ، أما اليد الخلفية فتتربع وتبضع رافى وضع فمالب النمر

٢٢



شكل رقم ٢٠

وضع نصف بضة ويسمى لهذا الوضع زحف الحية ، وهي
وقفه دفاع . وتمتد اليدين في وضع دفاعي كما
تظهران في الرسم .



شكل رقم ١،
 وضع أمان وسطى
 هذه الوقفة هجومية ودفاعية
 مع أن اليد اليمنى تكونان في وضع
 دفاعي تالهب (الذراع الزاوية
 تغطي الرأس والجسم)
 ويظم ثقل الجسم على الساق الخلفية
 قليلاً .



الشكل - نم (٢)
 استعداد الوقفة الرئيسة : مع أن هذه الوقفة
 هي وقفة جمالية أكثر مما هي عملية ولكن يمكن بها توجيه
 نفسه إلى الأمام أو الجانب أو الخلف - الذراع واليدان
 الرياضيتين ممدودتان إلى الأعلى على استعداد للضرب أو الصد

وقفه وسطاً أو متخفضة
 نقل الجسم منع بشكل فاصت
 على السهل القافية - الرجل الأولية
 ممدودة إلى الزمام تقطوع
 أنطمة البطن في ركن
 من الرفعات المتخفضة - اليد
 انماينة متجربة مع الجسم عاكس
 انتمادو للصدر أو توصيه ضربة
 مناسبا الفهم ارب القنينة .



٢٦

المرحلة الثانية



تمارين التحمّية

تشكل تمارين التحمّية قسماً مهماً من التدريب لأى نوع من أنواع الرياضة وكذلك فى الفنون الحربيّة ، والغاية من التمارين قبل التدريب فى الكونغ - فو هى تظرفيّة المفاصل والعضلات وتقويتها ومن الضرورى إجراء بعض تمارين التحمّية قبل البدء فى التدريب كي لا يصاب المتدرب بتشنج فى العضلات والأربطة .

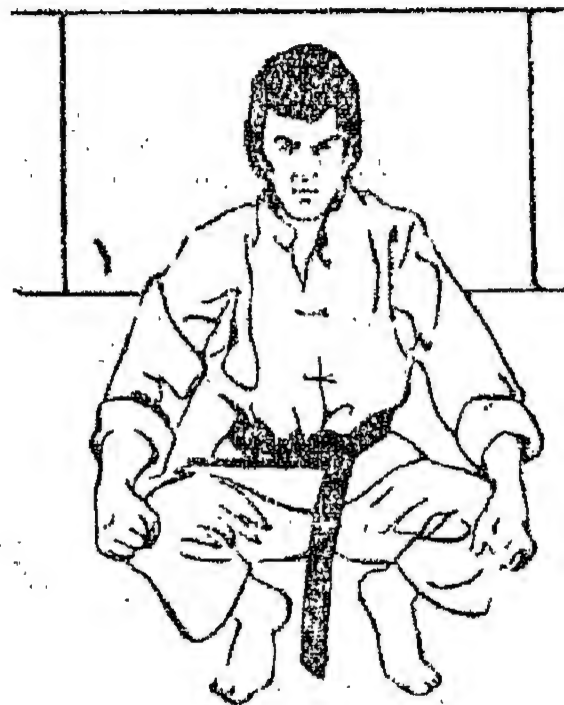
تمارين الكاهل والرجل



الشكل رقم ٢

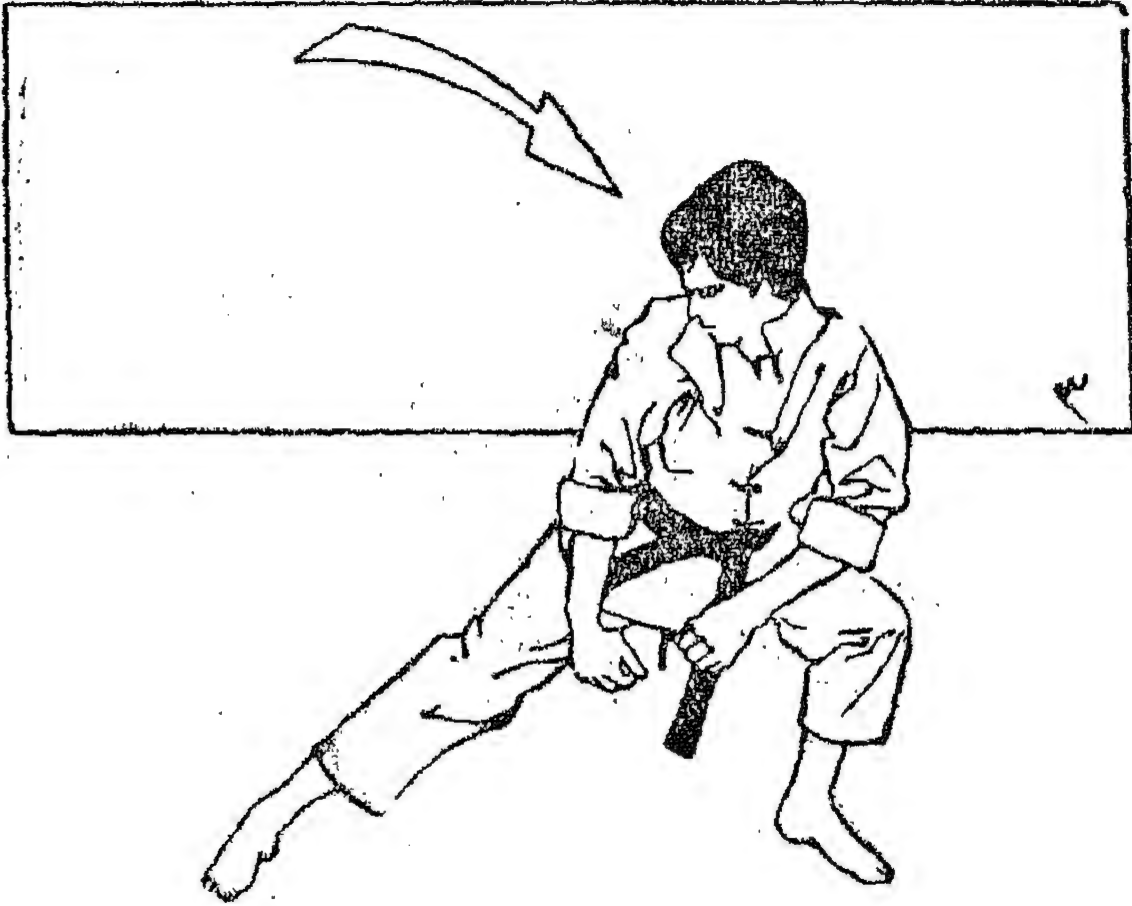
من وضع الوقوف عرضاً
يبتدئ بذلك بإفصاحه
الجسم إلى وضع القرفصاء

تمارين الفخذ والكاهل



الشكل رقم ١

من وضع الوقوف عرضاً
واحدة إلى جانب ساقه عرضاً
كتفين - انزل إلى جانب
واحد واحد الركبة بينما تبقى
القدم الأخرى منبسطة على الأرض
بقدر الإمكان

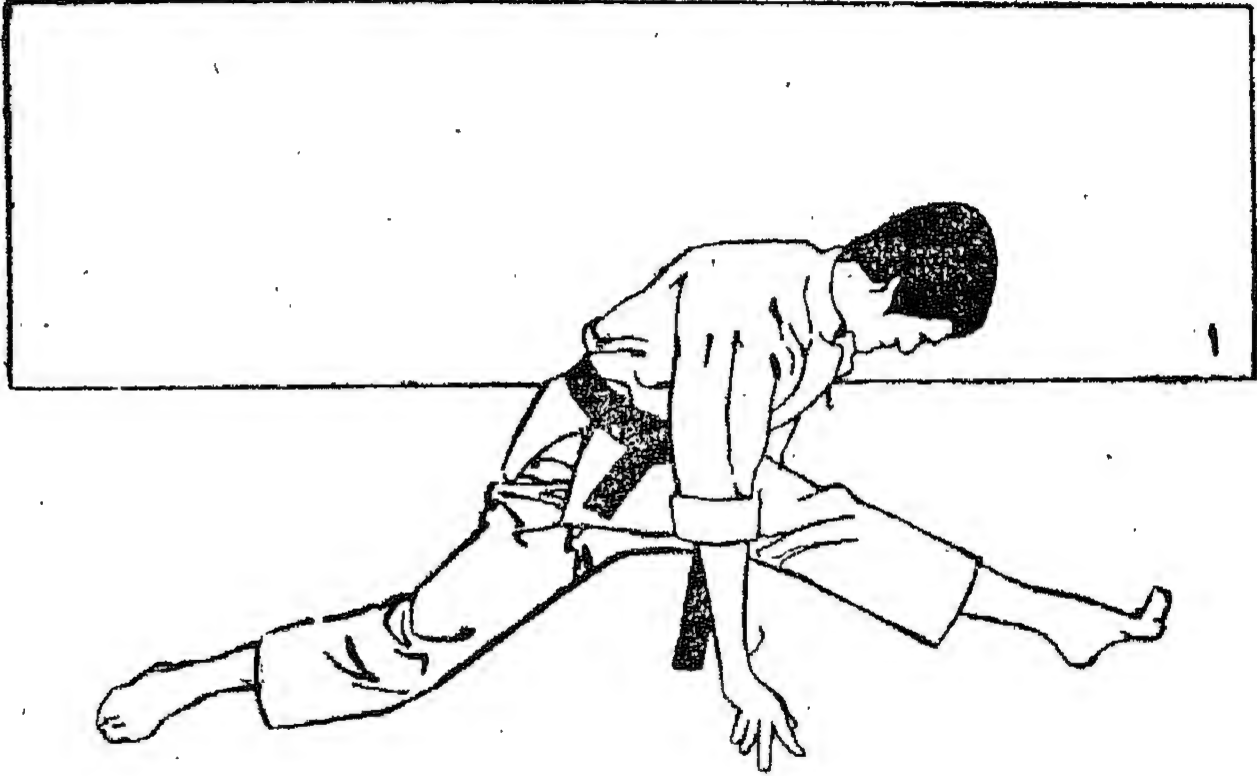


الشكل رقم ٣

دون أن ترفع الجسم سر إلى الأمام مقفزًا .
تحرك إلى الأمام ٢٠ خطوة - هذا التمرين
مفيد لعضلات الركبتين .

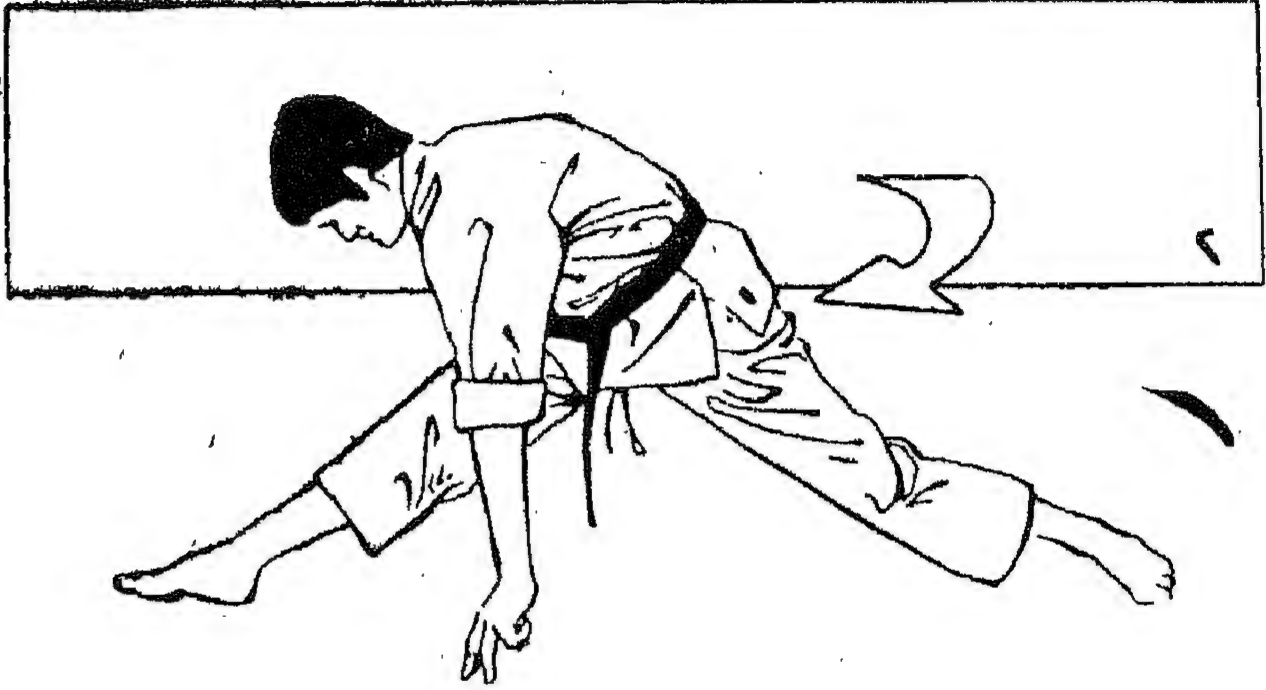
٣٠

الفرشخة



الشكل رقم ١

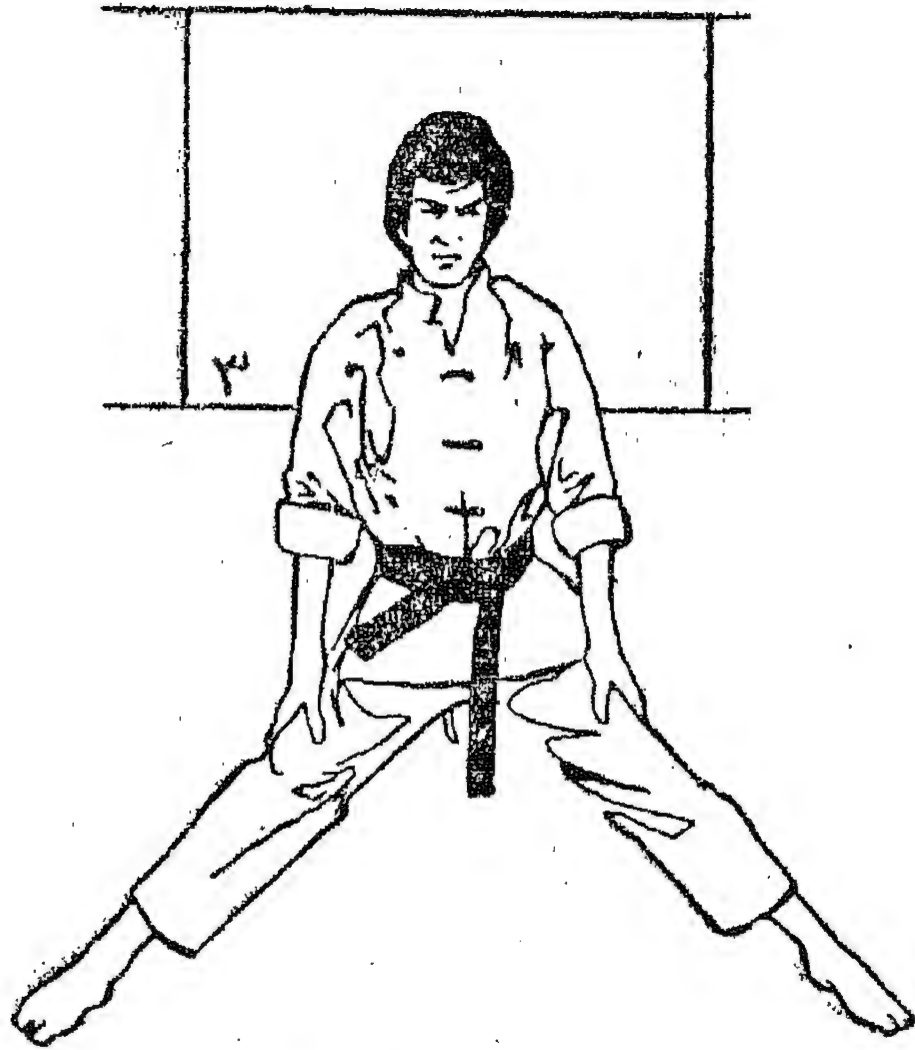
هذا التمرين يجعل المتدرب قادراً على توجيه رفسات
عالية إلى الأمام وإلى الجانبين . من الرجلين
إلى أبعد مداهما إلى الأمام وإلى الخلف ، لهذا الجسم قوة
إلى أعلى وأدنى لتتمكن من من الرجلين إلى أبعد مسافة ممكنة



الشكل رقم ٢

ارفع الجسم قليلاً ثم ادر الخصر والجسم الى الاتجاه
المعاكس مع تكرار الاجراء للشكل رقم ١
أعد التمرين عدة مرات

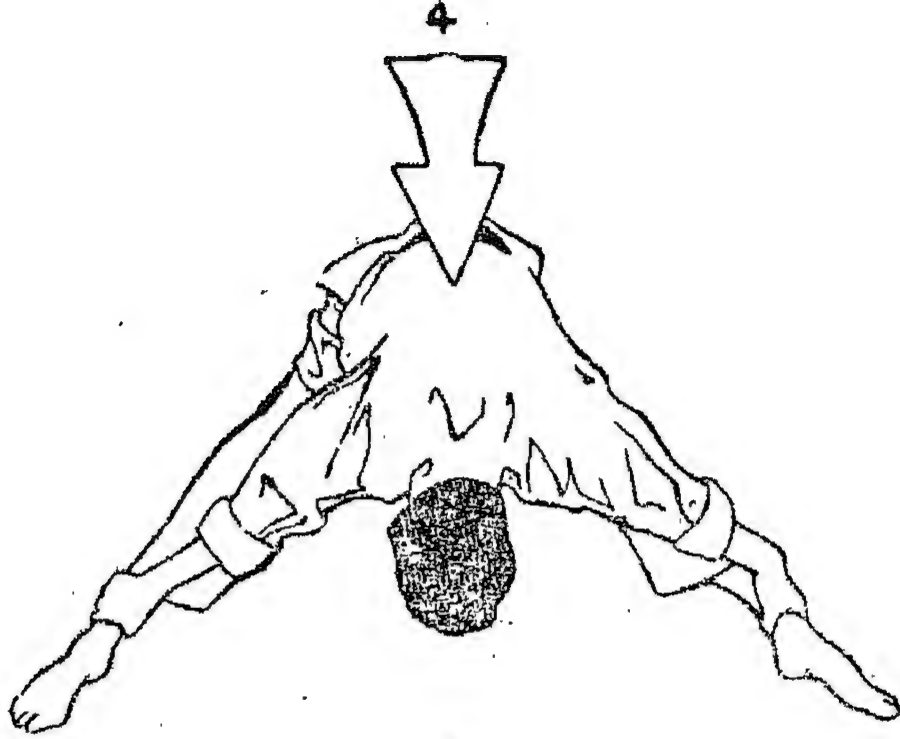
٣٢



الشكل رقم ٣

تمارين مَدِّ الرِّجْلَيْنِ
من وضع الوقوف مَدِّ القدمين الى الجانبين
الى أبعد مسافة ممكنة وانت تحتفظ بجسمك
مستقيماً .

٣٣

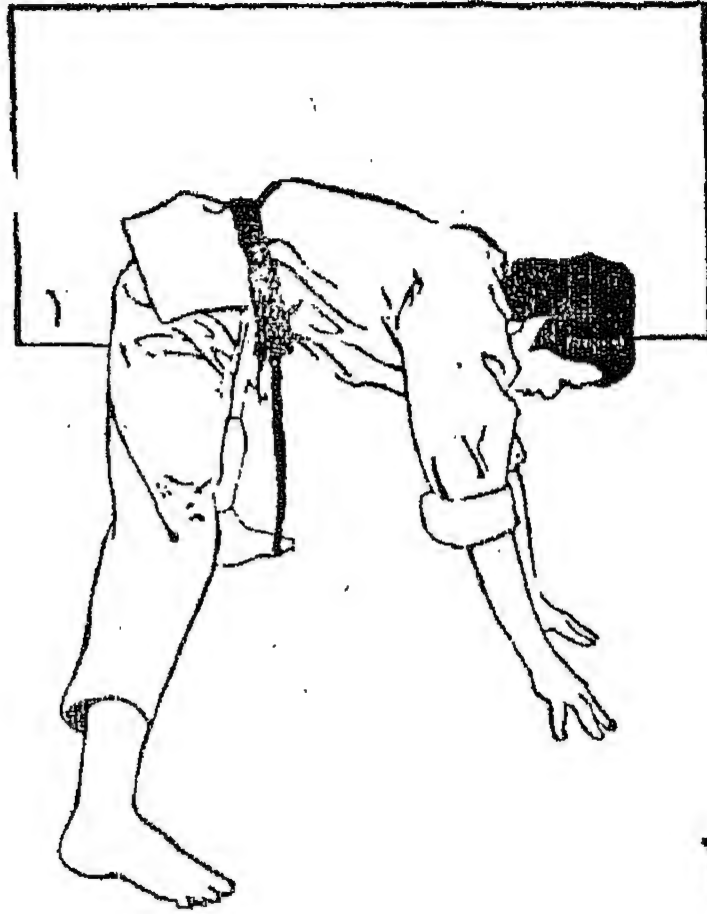


الشكل رقم ٤

إصطف القدمين في وضعهما ، وامسك بالكاحلين

وانحن إلى الأمام ، مع الرأس يصل إلى الأرض

لا تجهد نفسك كثيرًا



الشكل رقم ١

تمارين الصدر والظهر

وأبغى الرجلين مشرعتين تمامًا كما في التمرين السابق
 وانشحن إلى الأمام وضع يديك على الأرض -
 اجعل الظهر مقوسًا - وادفع الجسم بعيدًا بقدر الإمكان
 عن الصدر .

٣٥



الشكل رقم ٢

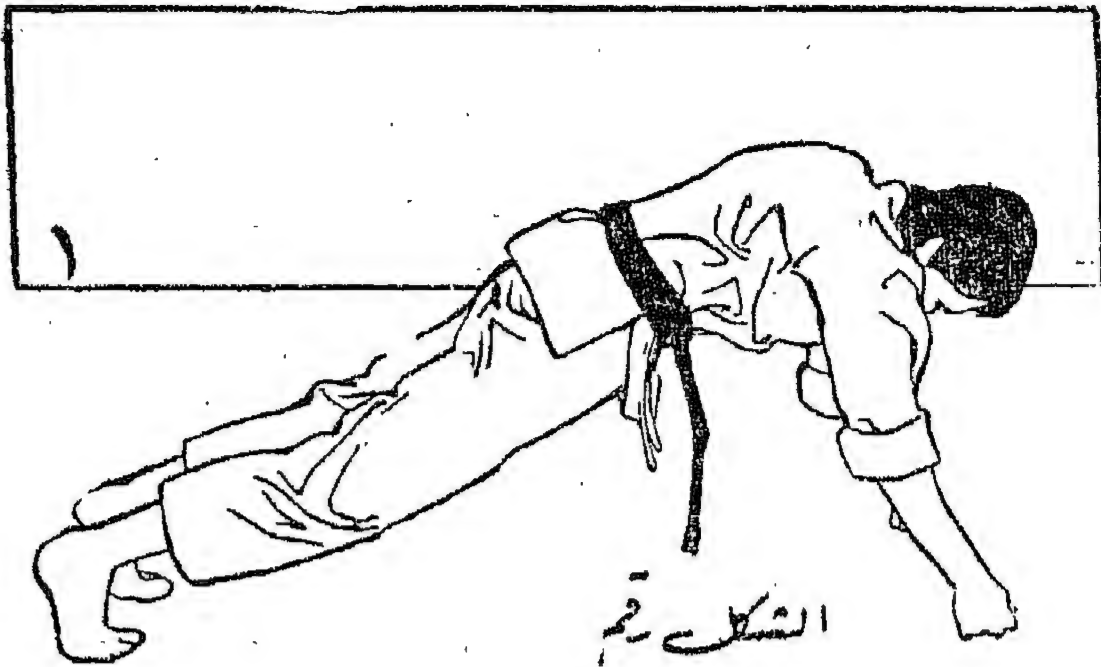
إقتضى الرأس والجسم قريباً من الأرض بقدر

٣٦



الشكل رقم ٣

اجعل الجسم ينزل إلى الأمام قريباً من الأرض - أبعد
قدميك ويديك في مكانهما .

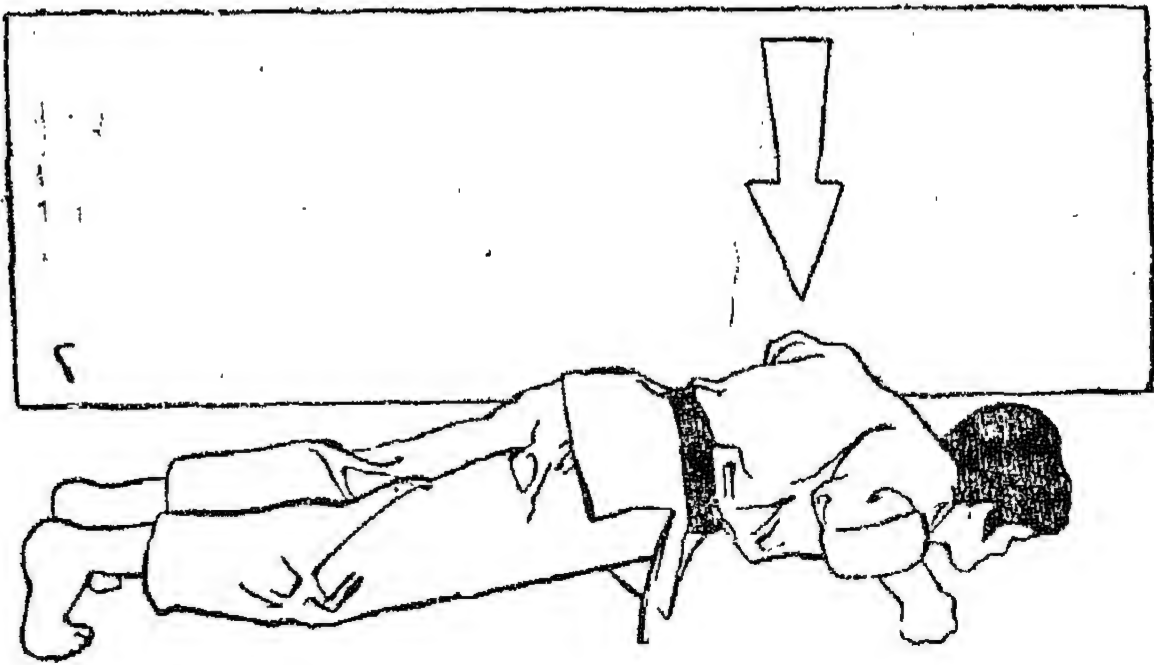


الشكل رقم ١

(٣٧)

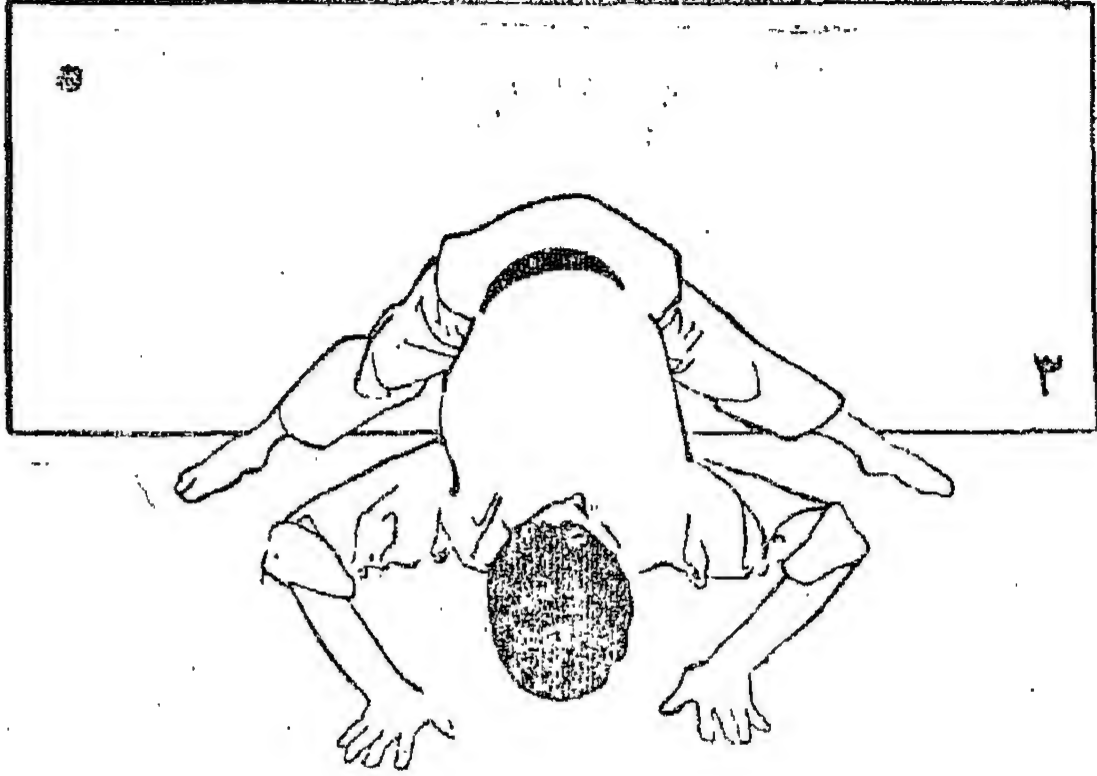
رفع الجسم على مفاصل الأصابع

رفع الجسم في هذا الوضع مفيد جدًا - كما في شكل ١ - مفيد لعضلات
الذراعين والصدر كما أنه يزيد القوة .



الشكل رقم ٢

انقبض الجسم بإصناء الذراعين إلى أن يلمس
الصدر الأرض - اجعل الظهر مقوسًا - ارفع
الجسم إلى بدأ الوضع وذلك بتقويم الذراعين

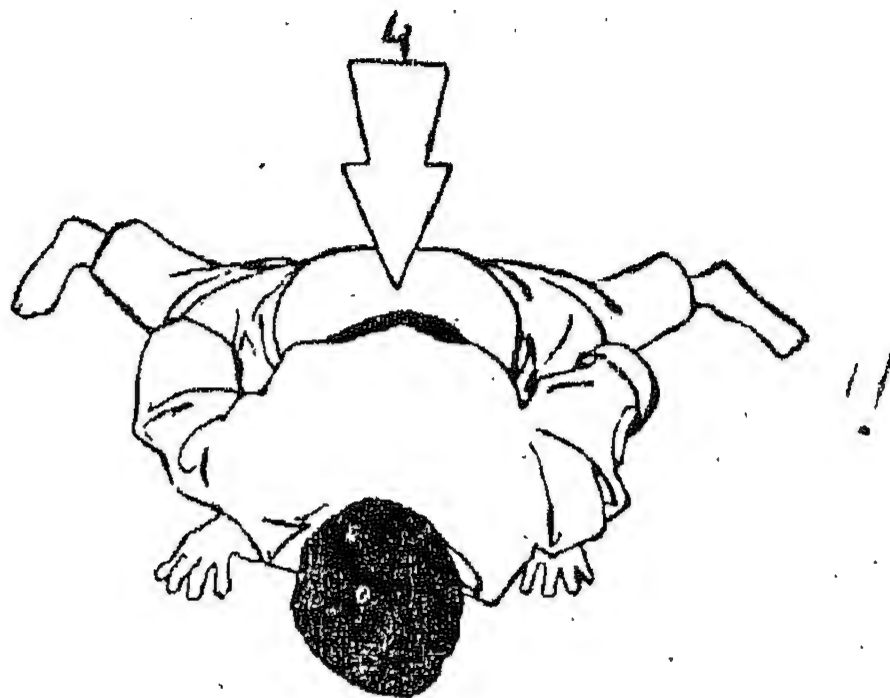


الشكل رقم ٣

رفع الجسم على السرجلين

مسد السرجلين إلى ارفع ما في المكان وابعده الجسم مرفوعاً
عامة الذراعين.

۳۹



الشکل نم ۴

الاجراء کا فی الشکل نم ۲۰



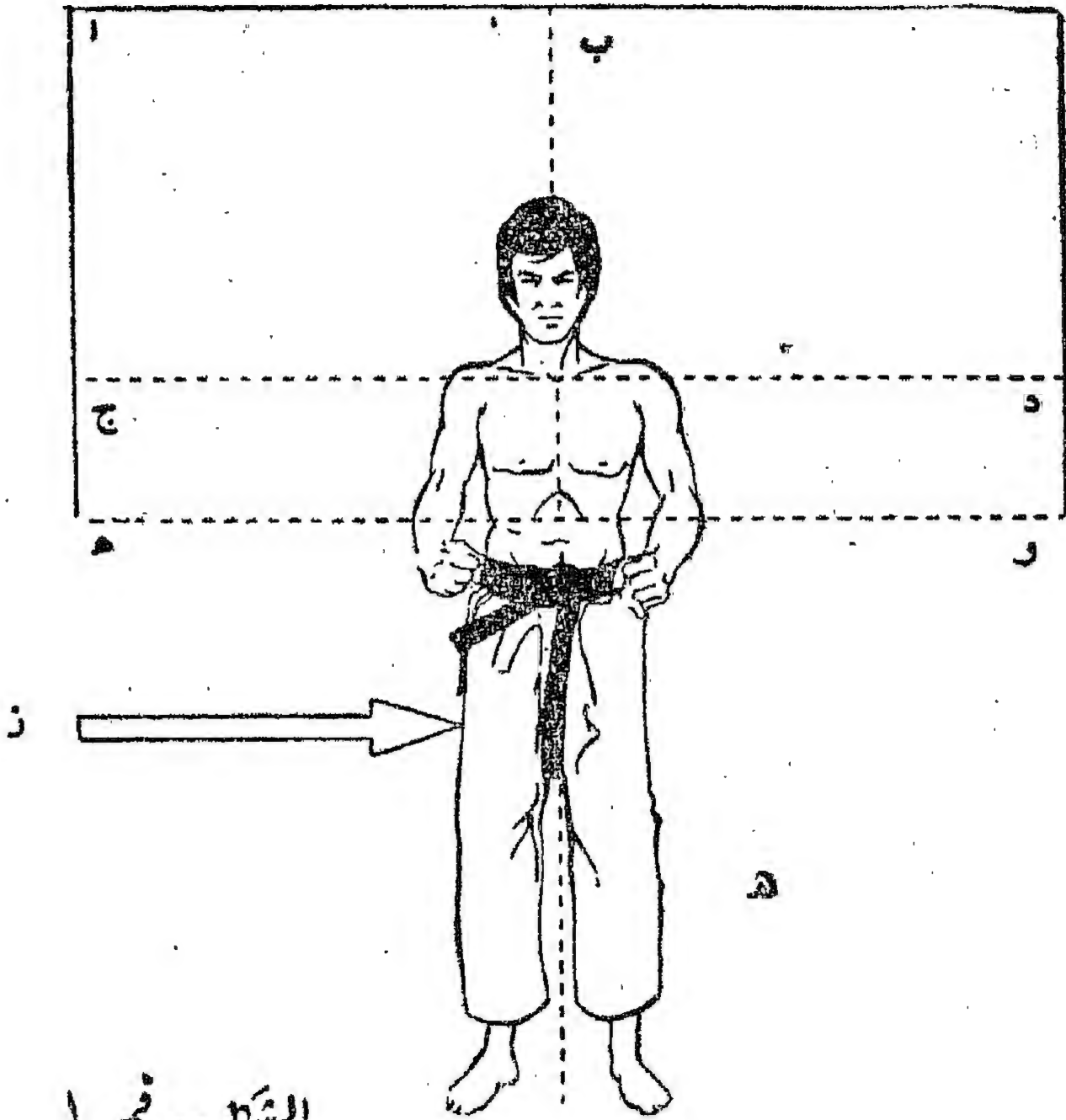
٤٠

المرحلة الثالثة



القَمِيد والتَفَادِي

٤١



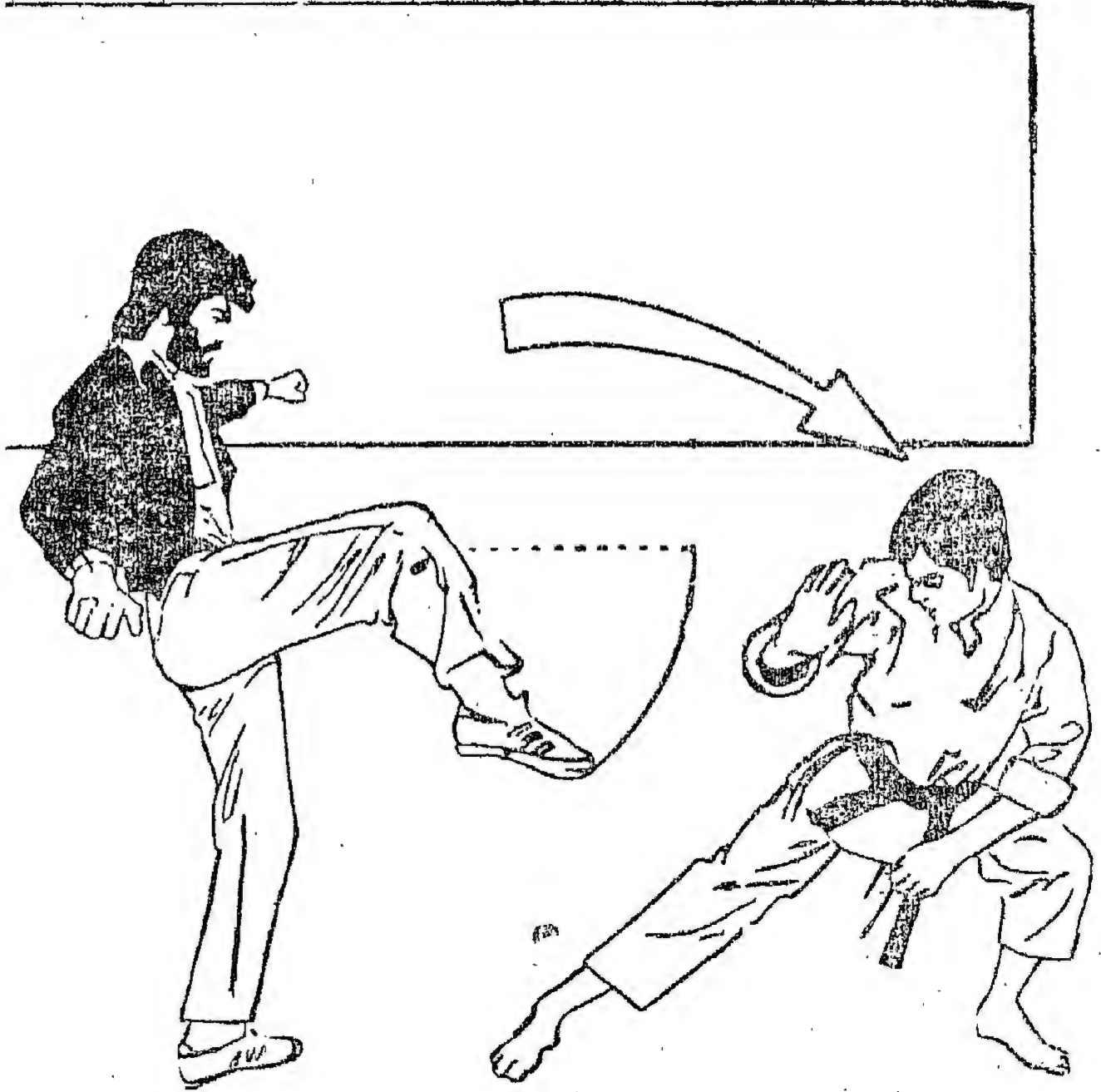
الشكل رقم ١

اللكمات والرفسات تعالج بالنسبة الى
اتجاهاتها أكثر مما تعالج بالنسبة الى أسلوب

الهجمة . فالرسم المبين يقسم الجسم إلى
 خطوط باتجاه الهجوم أى إلى ثلاثة خطوط
 الخط العالى ، الخط الوسط ، الخط
 المنخفض .

مناطق الشكلى رقم ١،

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ١ الخط العالى الرافى | ٦ الخط المنخفض الخارجى |
| ٢ الخط العالى الخارجى | ٧ الخط السفلى الذى |
| ٣ الخط الوسط الرافى | لا ترتفع فيه عماليات |
| ٤ الخط الوسط الخارجى | الصوت باليد . |
| ٥ الخط المنخفض الرافى | |



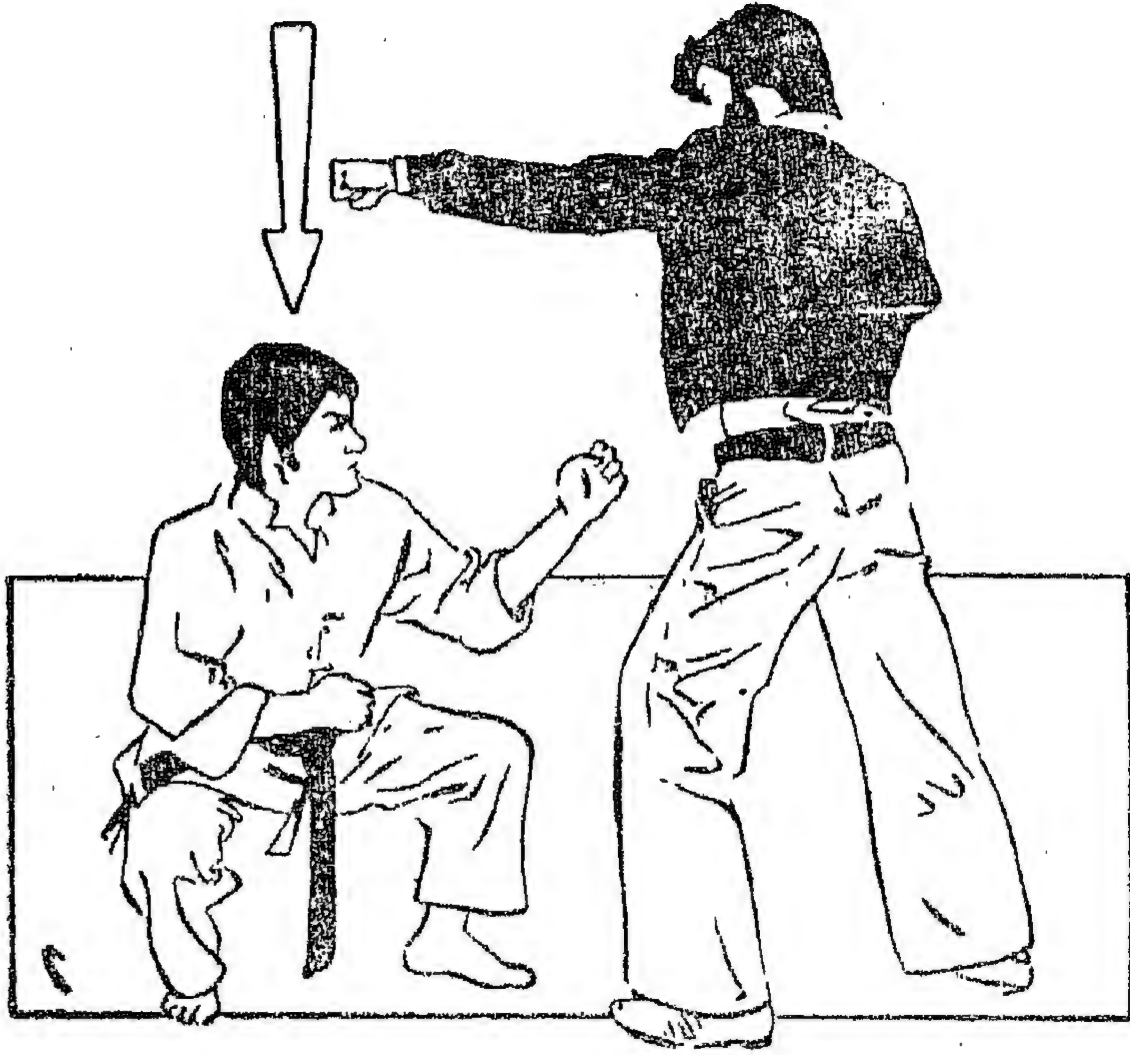
الشكل - فم (أ)

المراوغة والتفادى

المراوغة المنحنية

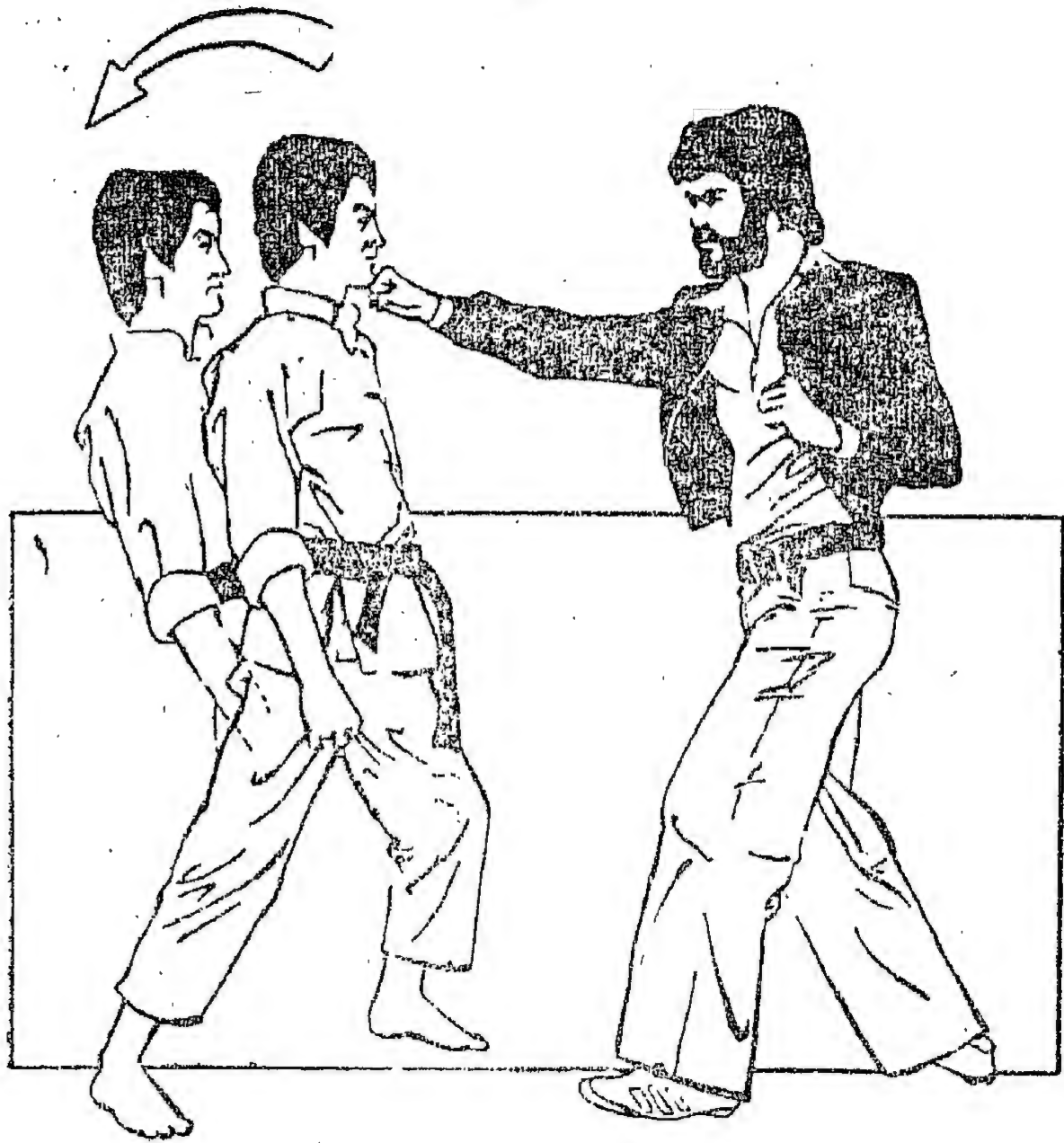
هذا النوع من المراوغة فقال جداً ضد
 اللكمات والرفسات وذلك بإحناء رجل
 واحدة فيبتعد الجسم كله عن نطاق
 الرفسة وتتيح له أن ينهض على القسم
 المنحني . وهذه الحركة مفيدة لتفادي
 اللكمات ولكنها مفيدة أكثر لتفادي
 الرفسات الموجهة إلى أسفل الصدر أو
 البطن حين تصل الرفسة إلى المكان
 الموجهة إليه في الأصل .

٤٥



الشكل رقم ١
المراوغة بالهَبُوط

إنها حركة هبوط تحت خط رمية
 يد الخصم ، وذلك بإحناء الركبتين
 وهذه الحركة مع إنها تستعمل لتفادي
 اللكمة العليا فقط إلا أنها
 تنقلك من نقطة هجوم خصمك
 كما تنقلك من خط رؤيته
 ومن هذا الوضع الذي تكون فيه
 إخطف قدم خصمك من تحته
 ويجب أن تتأكد أن اللكمة
 ليست هجوماً مخادعاً لتفطية
 رفسة من الخصم .



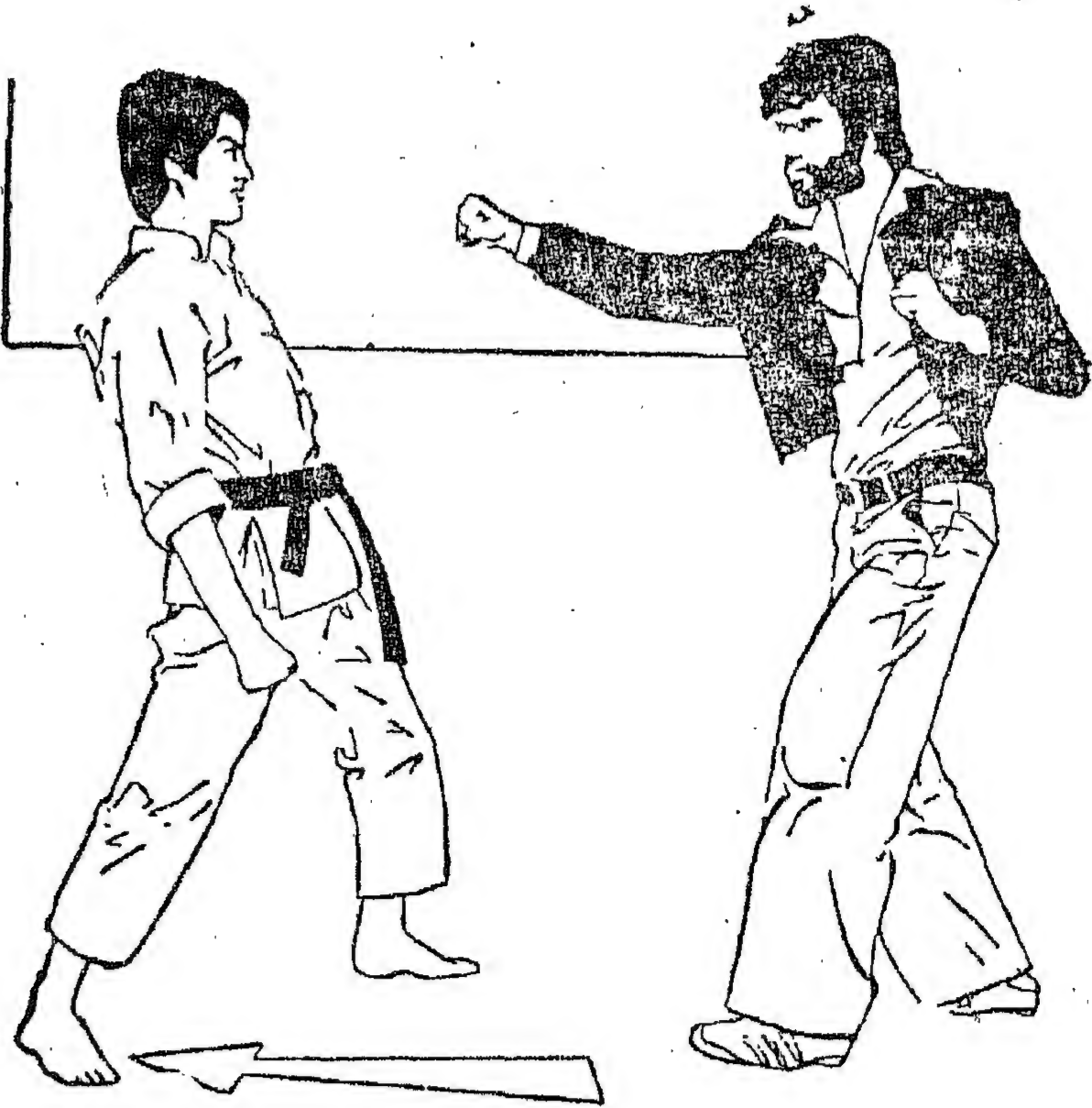
الشكل رقم ١٠

المراوغة بالإمضاء والخصم الخلف

تستعمل هذه الحركة عندما توجه اليك لكمة عالية، والحركة
تنوهر في ارجل الرأس واليد إلى الخلف بمسافة ٣٠ سنتيمتر

(٤٨)

لتفادي، كلمة الخصم دون أنت تغير وضع قدميك وذلك
كما هو مبين بالشكل رقم ١



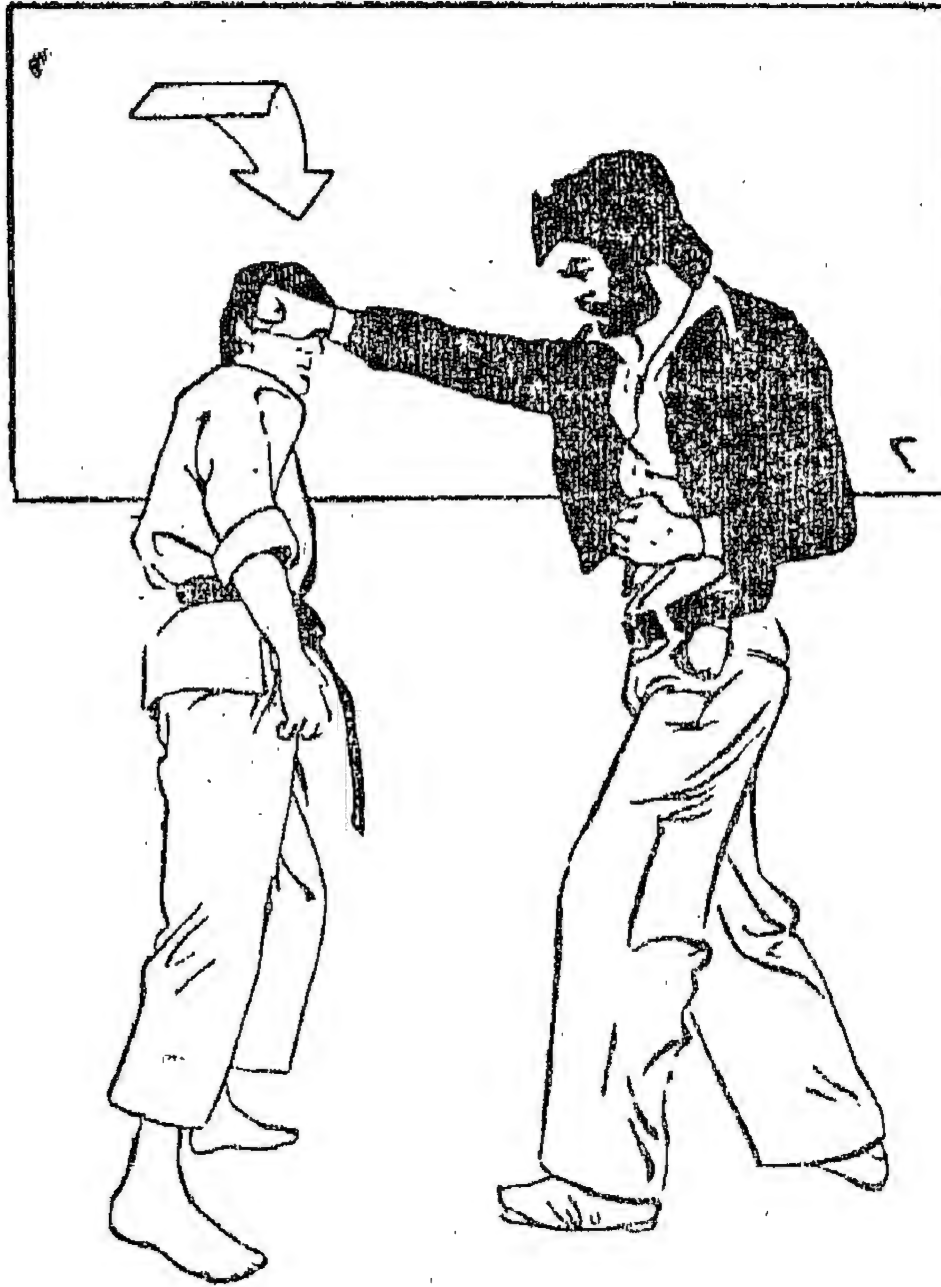
شكل رقم ٢

هذه المرافعة تستعمل دائماً حين يباغتك الخصم حينما تقف أنت وقفة عادية . وكل ما تحتاج اليه هو أن تنقل قدمًا إلى الوراء قليلاً على سافة عرض نصف كتف وارفع جسمك ورأسك إلى الوراء بعيداً عن مدى ضربة الخصم السبب أو الوسطى . وذلك كما الفروض بأكمل ؟

المرافعة
الجانبية



الشكل رقم ١

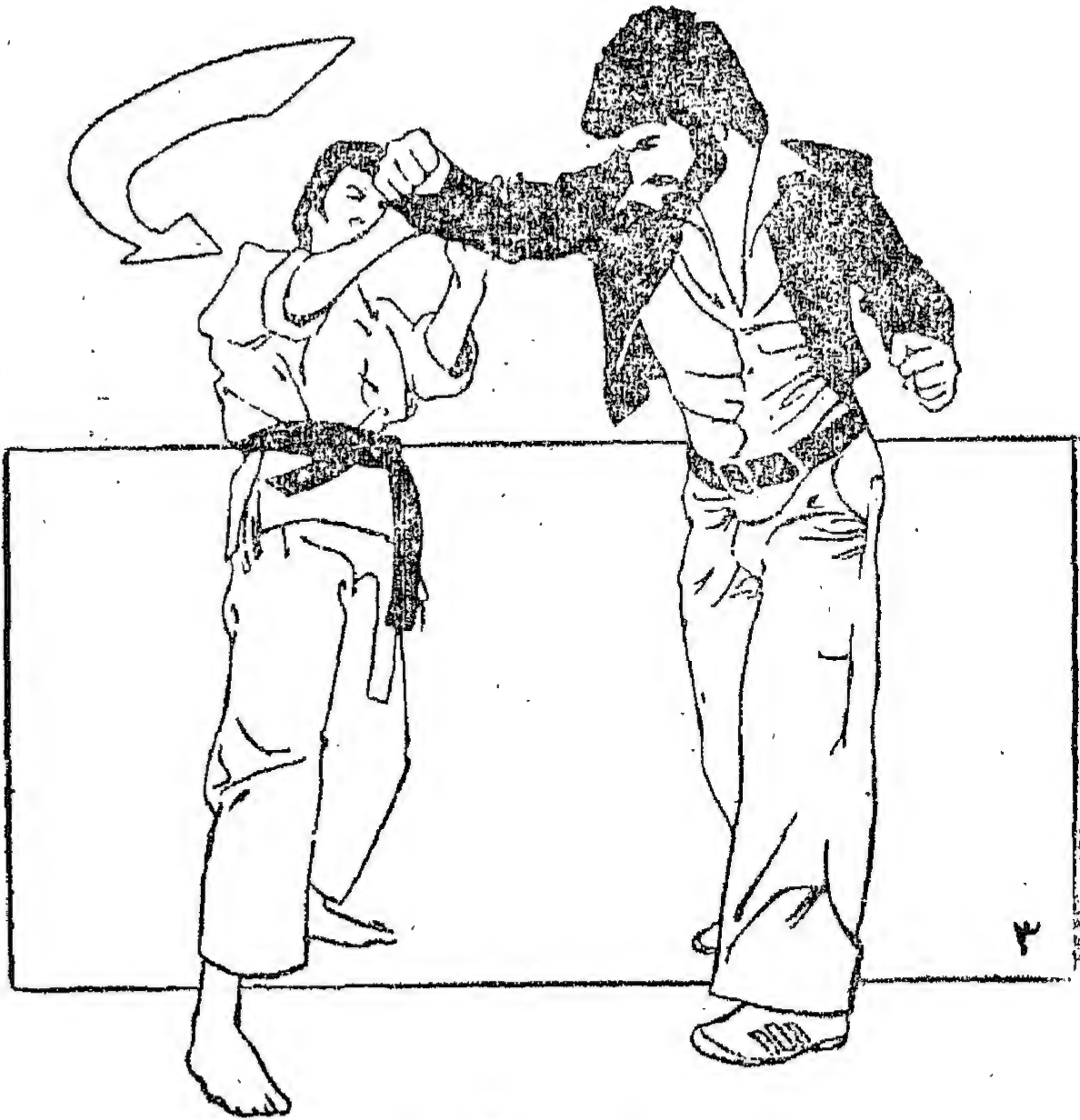


الشكل رقم ٢

هذه الحركة تتخذ من تباعدت بلكمة موجبة اليك وقدمك
في خط واحد دون تحريك قدميك . انقل ثقلك على

(٥١)

قدم واحدة بحيث لا تفقد توازنك. رسل بسرعة فاعطفاً
أُملك ومزعك إلى جانب بحيث تتفادى الكلمة على
الرأس. كما بالشكل رقم ٢



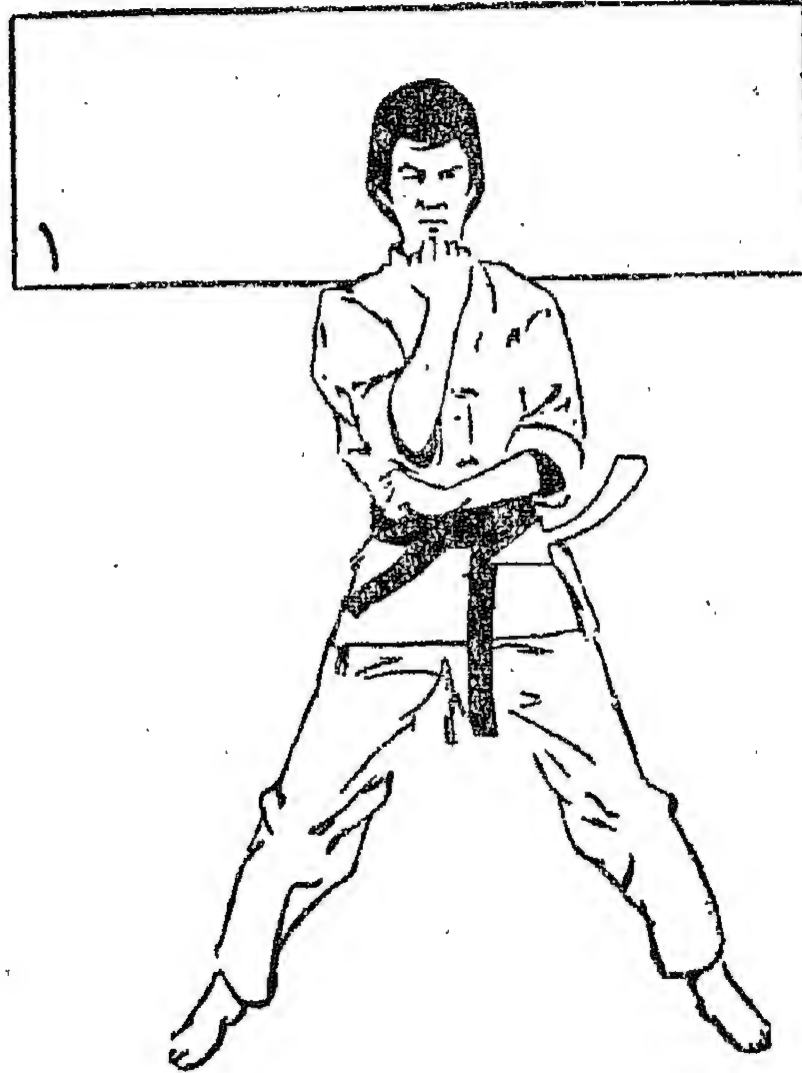
الشكل رقم ٣

مراوغة دائرية

تمثلها هذه الحركة التي تتقارص بها الضربة كما في الشكل رقم ١ ، ٢ وهذه المراوغة تتطلب أن تتحرك القدم قليلاً إلى جانب وإلى الأمام لتمكين التوازن. يتحرك الرأس والجسم إلى الخلف وهائياً في حركة دائرية بعيداً عن الضربة ويمكن تقارص ذراع الخضم المركبة بالذراع أو براحة اليد وذلك هو المبين بالشكل ٣ السابق.

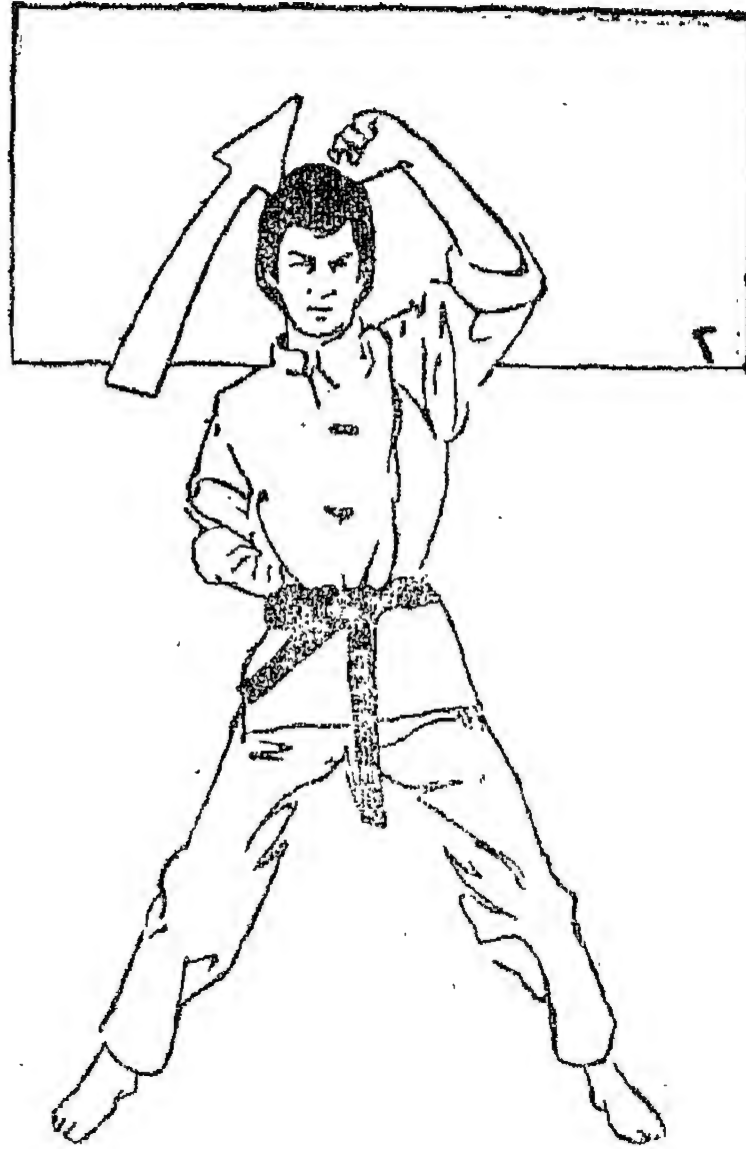
٥٣

صد على الخط العالي



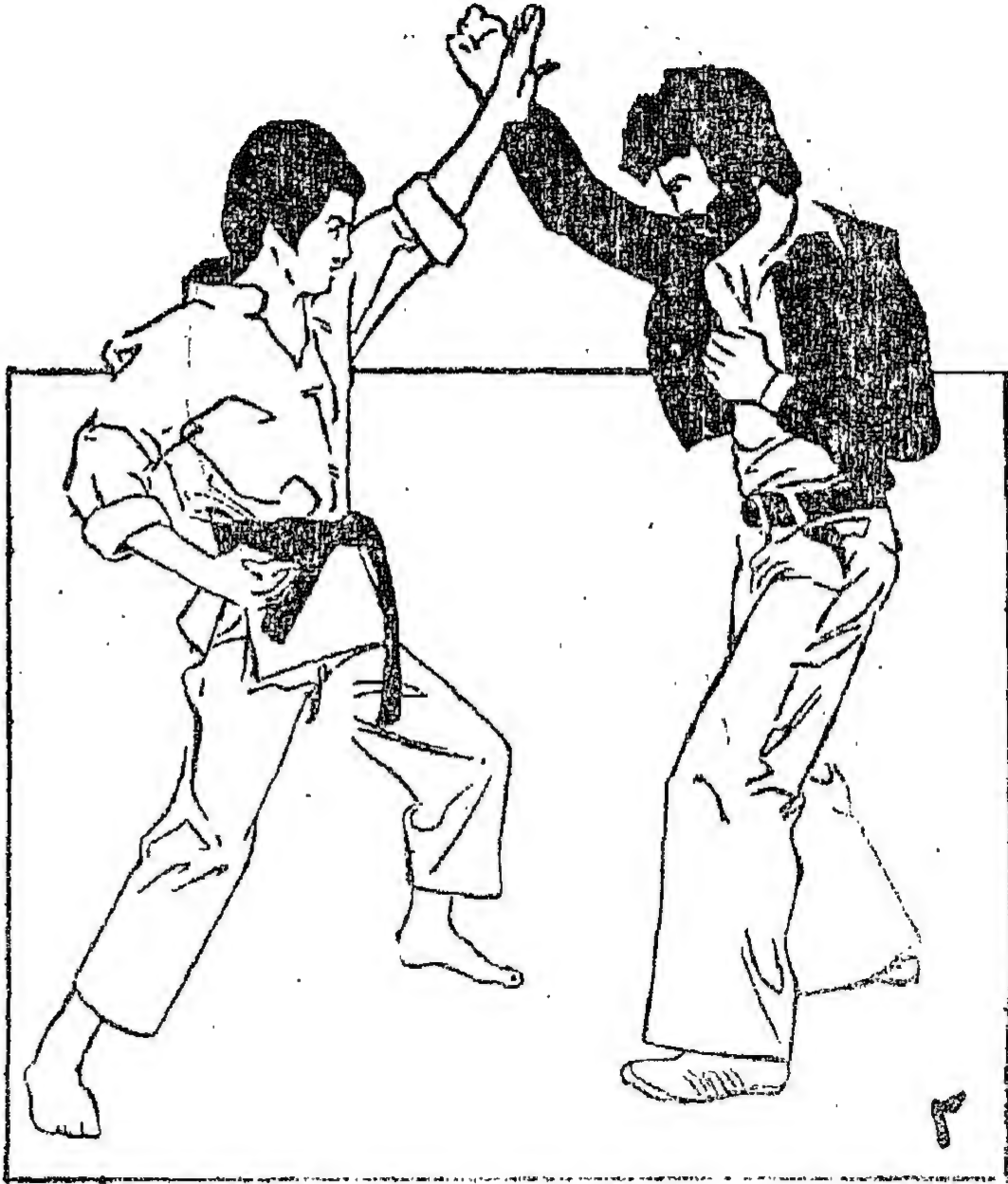
الشكل رقم ١

هذا الصمد هو في الخط العالي الرافى وينفذ بالذراع اليسرى
مع وضع اليد في وقفة القتال اليد اليمنى رابدة (أنظر الصورة الثانية)
تمت الذراع الدفاعية عمودياً ونطى الجسم بينما الذراع المتأخرة تتحرك
أفقياً نحو الخزام إلى أن يصبح ظاهر اليد تحت منقب اليد اليمنى



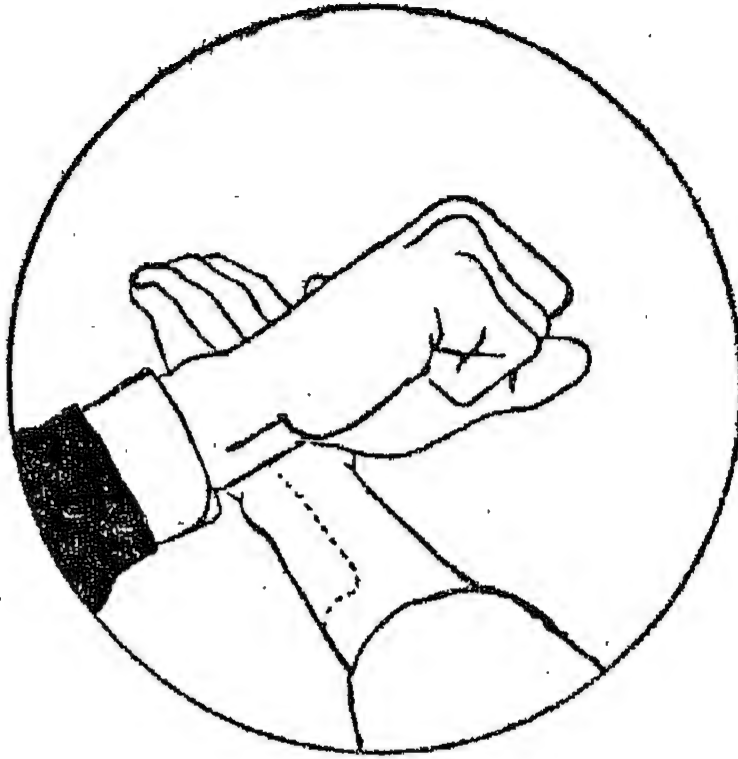
الشكل رقم ٢

الذراع المضادة ترفع إلى أعلى عبر الجسم والرأس إلى الأمام
الضربة إلى الأعلى ومائلاً .



الشكل رقم ٣

اليد الأخرى ترفق إلى خلف نحو الحزام
مستعدة قوة مضادة معدة في وضع كيجو مضاد



يستعمل ضد اللكمات على الرأس والرقبة ، في هذا
 الصمد يستعمل القسم العظمى القاسى للذراع الأمامية
 الصبادة ضد القسم الداخلى الناعم من
 ذراع الخصم أو معصمه ، وقم بالصمد
 دائما بالمنطقة القائمة تحت المعصم .

الصَّيدُ عَلَى الْحَايِطِ الْمُنْخَفِضِ

الشكل رقم ١

من وضع اليدين في وقفته
القتال مركز اليد الدائرة
عبر الجسم وأنت تستعمل الرفع
كنقطة الارتكاز وتسقط اليد
في السُفرة باتجاه المقدمة
لتفدية الفوز .

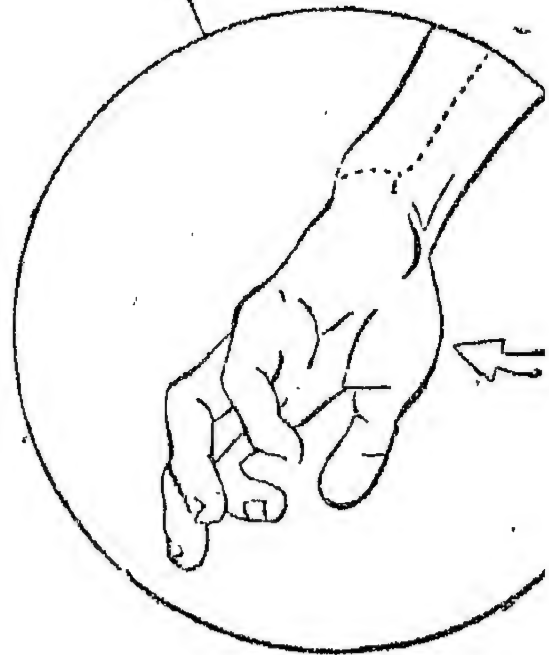
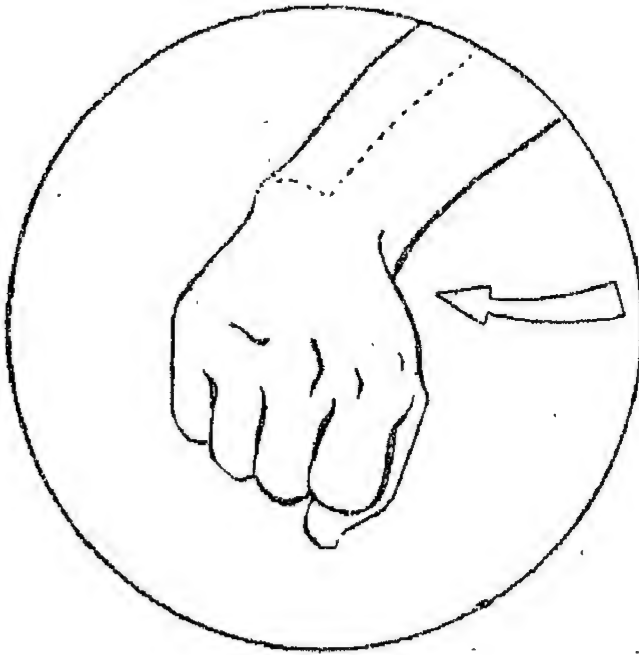
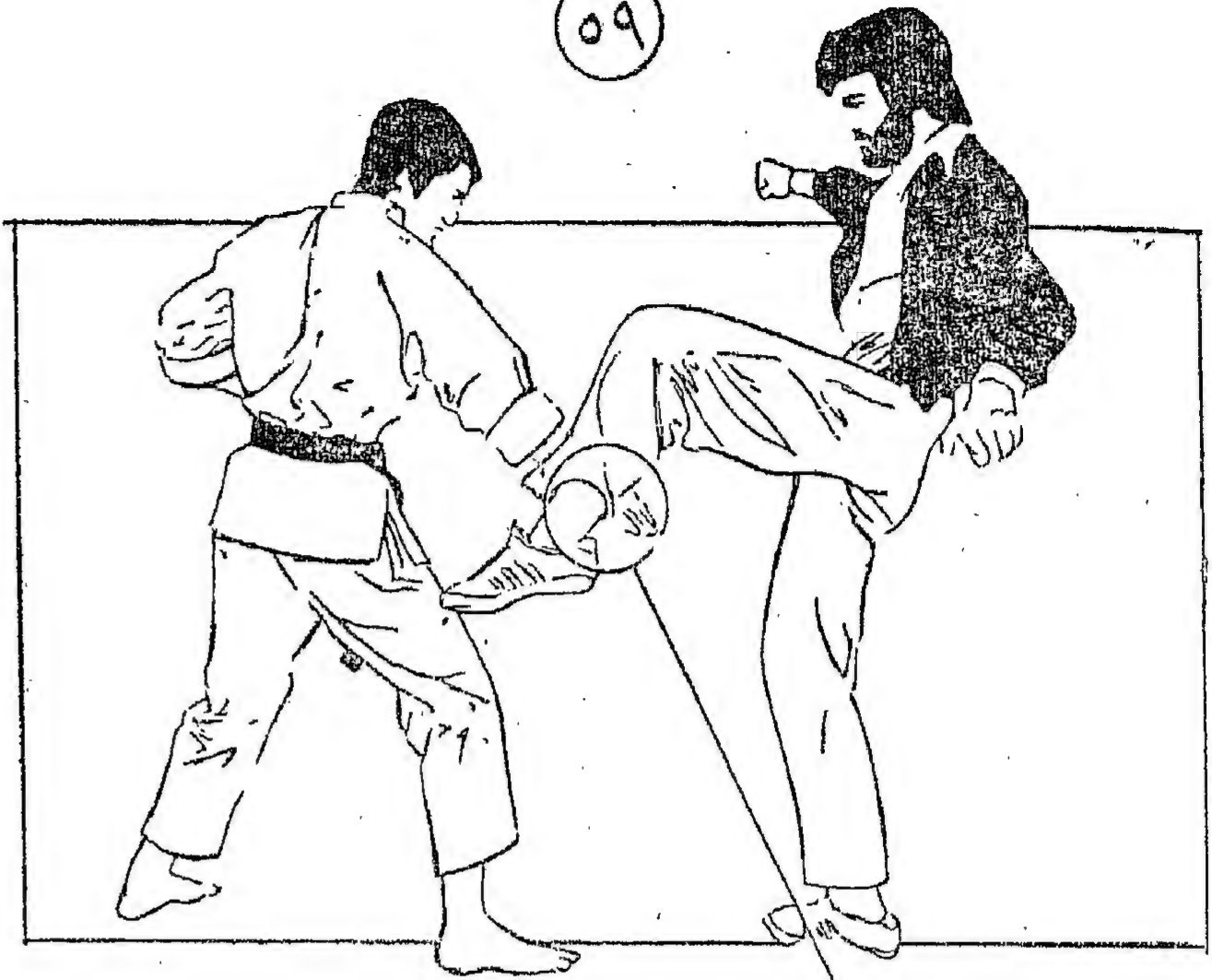


الشكل رقم ٢

ارفع الذراع اليسارية بقوة
إلى أن تفي نحو الخارج عبر الجسم
بمعدلة لكافة الجسم بعيدة عن
الجسم ، وإذا استعملت
اليدين ككيتين فمنه الزم أن
تشد جيداً الأصابع الخمسة
ومصمات .



٥٩



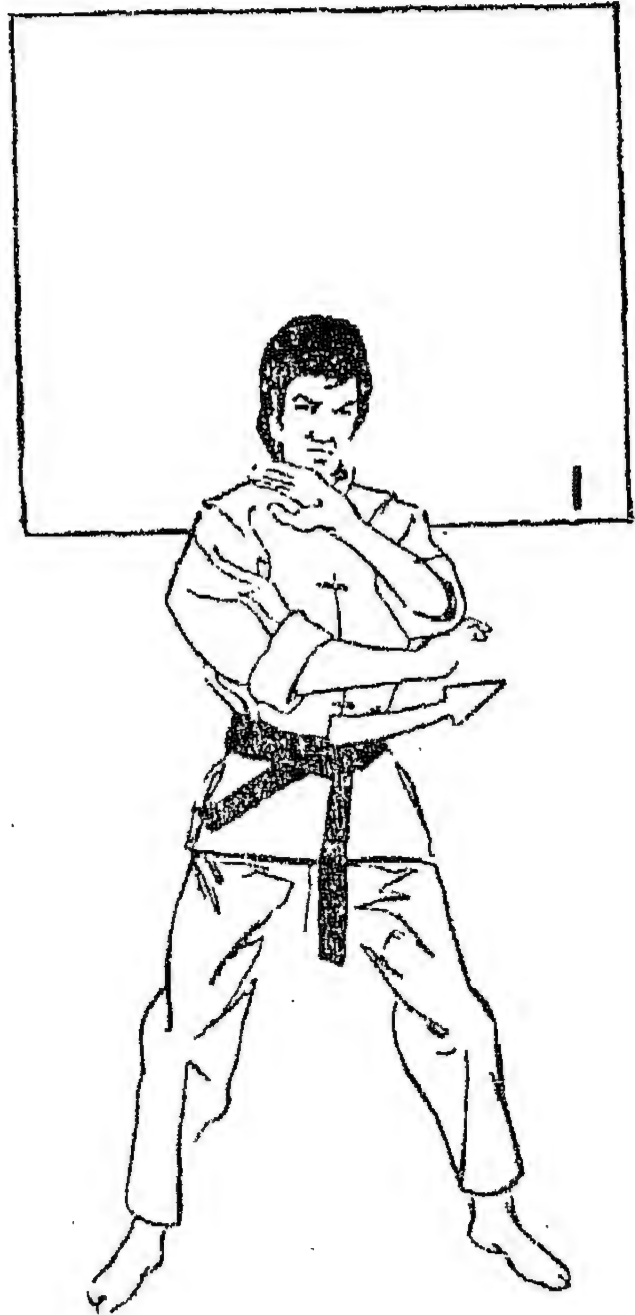
انظر شرح رقم ٢٦١

٦٠

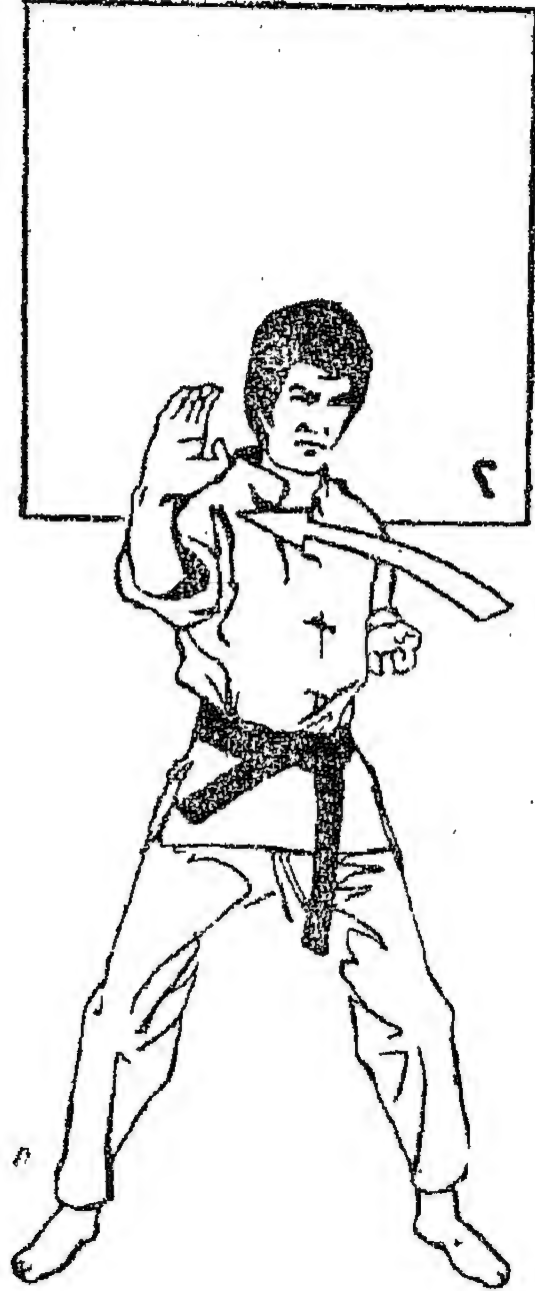
المصد على الخط الوسط الداخلي

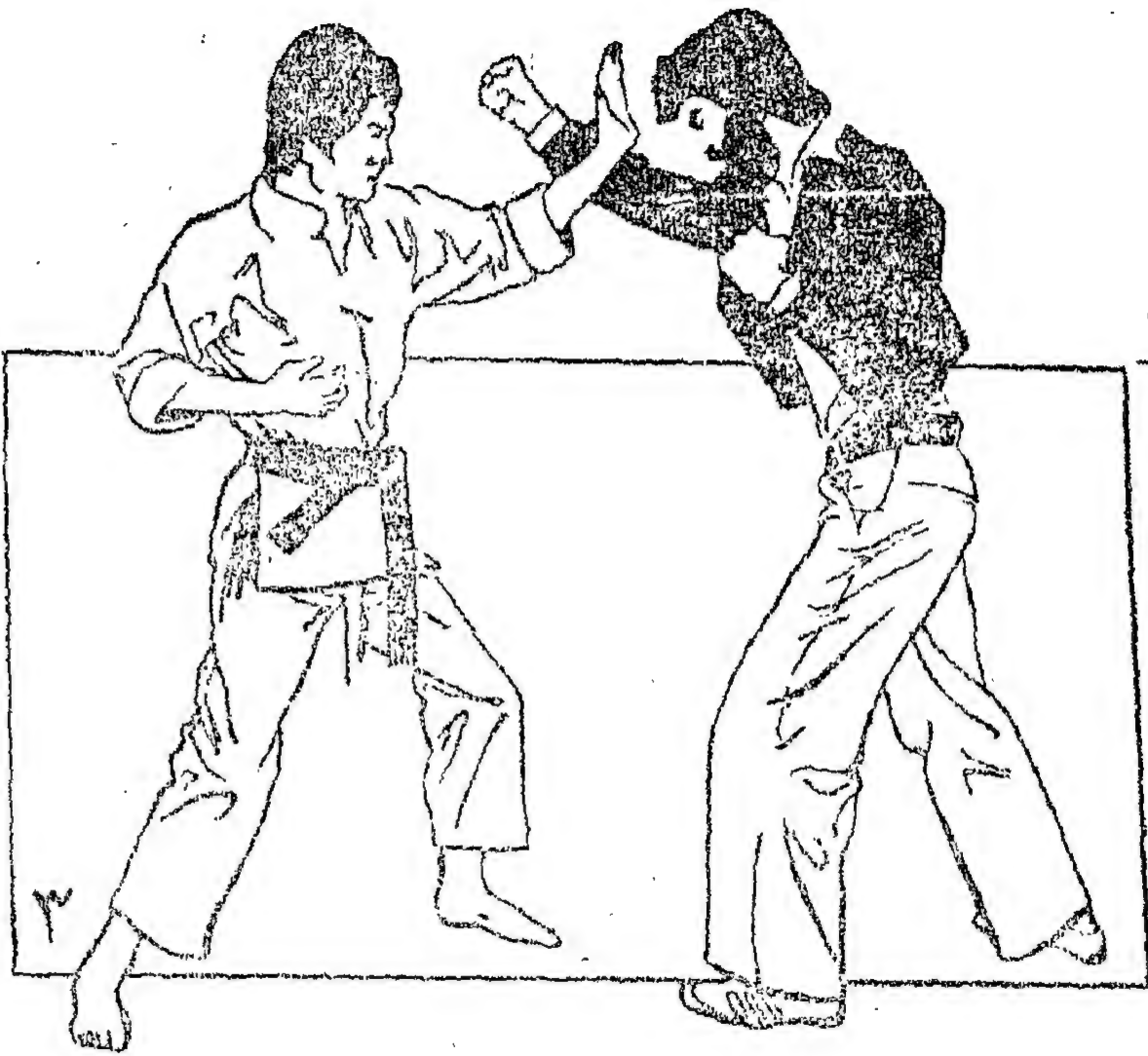
الشكل رقم ١

بعد وضع اليدين في
وقف القتال توجه اليه اليه
الدائرة عبر الجسم الى
ما تحت إبط اليد الأخرى
الذراع في المرفعة ترتفع
الى أعلى لتغطي الوجه
والكتفين .



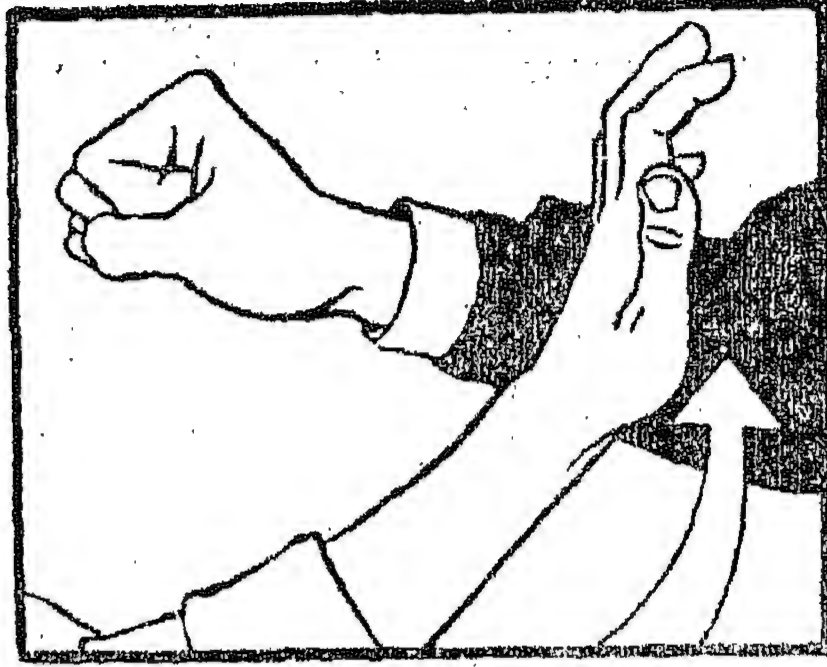
الشكل رقم ٢
الذراع الصاعدة تتأرجع
الى الخلف فخرج الجسم
تتزع لكمة الخصم الى
جانبه .





الشكل رقم ٣

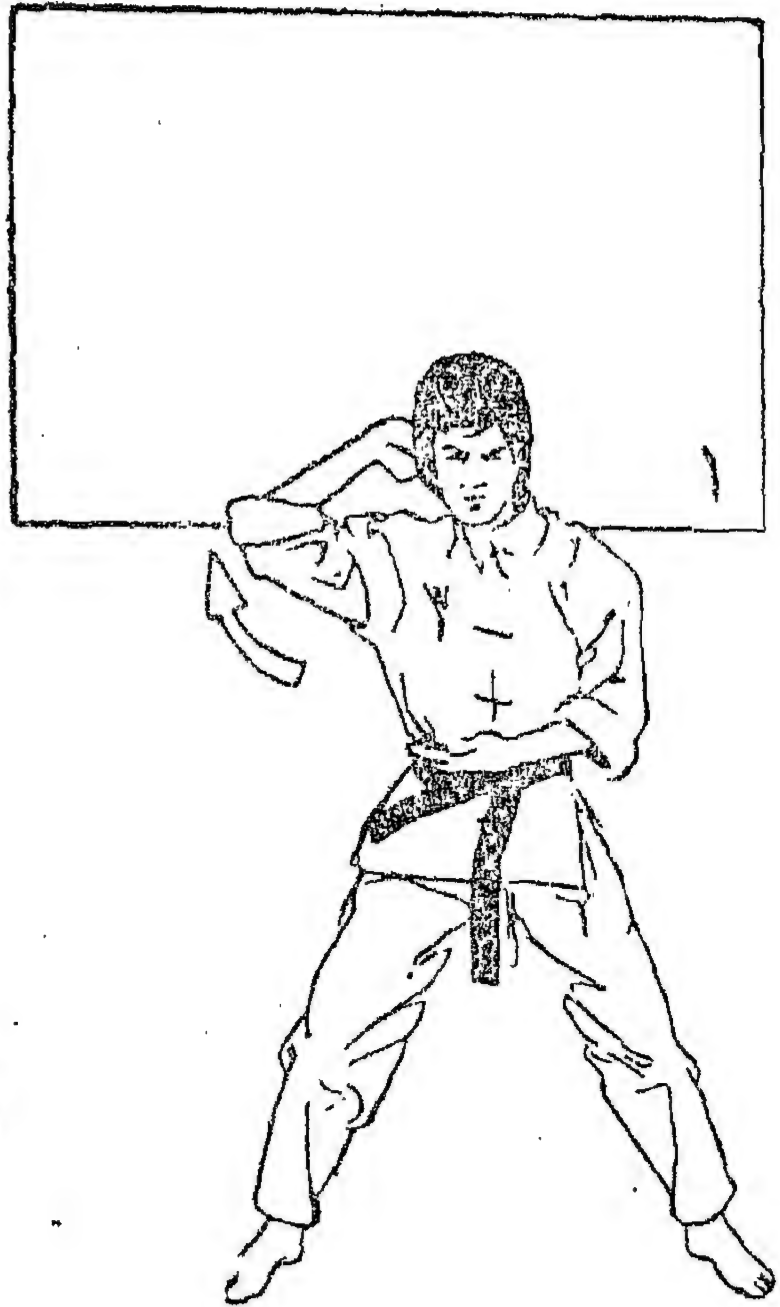
هذه الضربة تبدأ تستعمل ضد الضربات الموجهة
إلى الصدر والجسم وهي فعالة إذا كانت
الذراع الممدودة تستطيع أن توجهه إلى مركز
العصب في الساعد .



هذا المربع يبين كيفية توجيه الذراع الصاعدة
الى مركز العصب فتتخذ ذراع الخصم
كما بالشكل السابق .

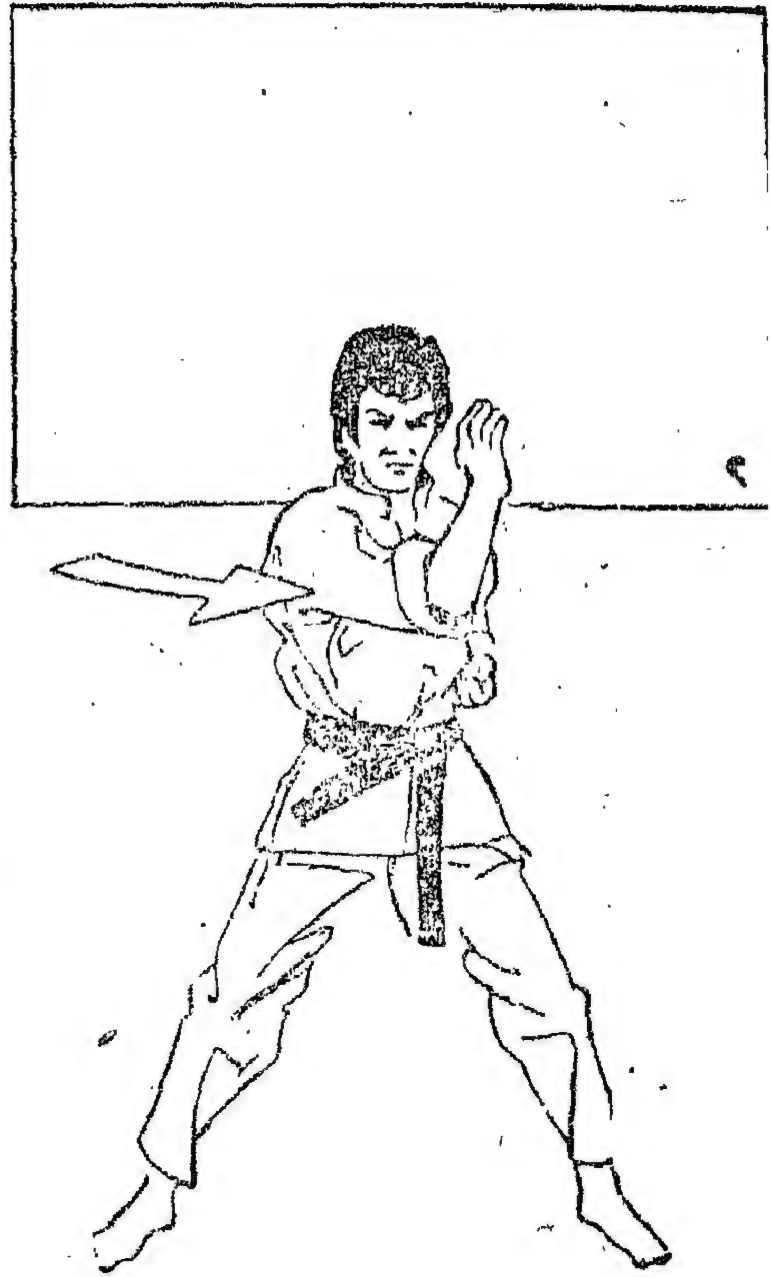
الصد على الخط الوسط الخارجي

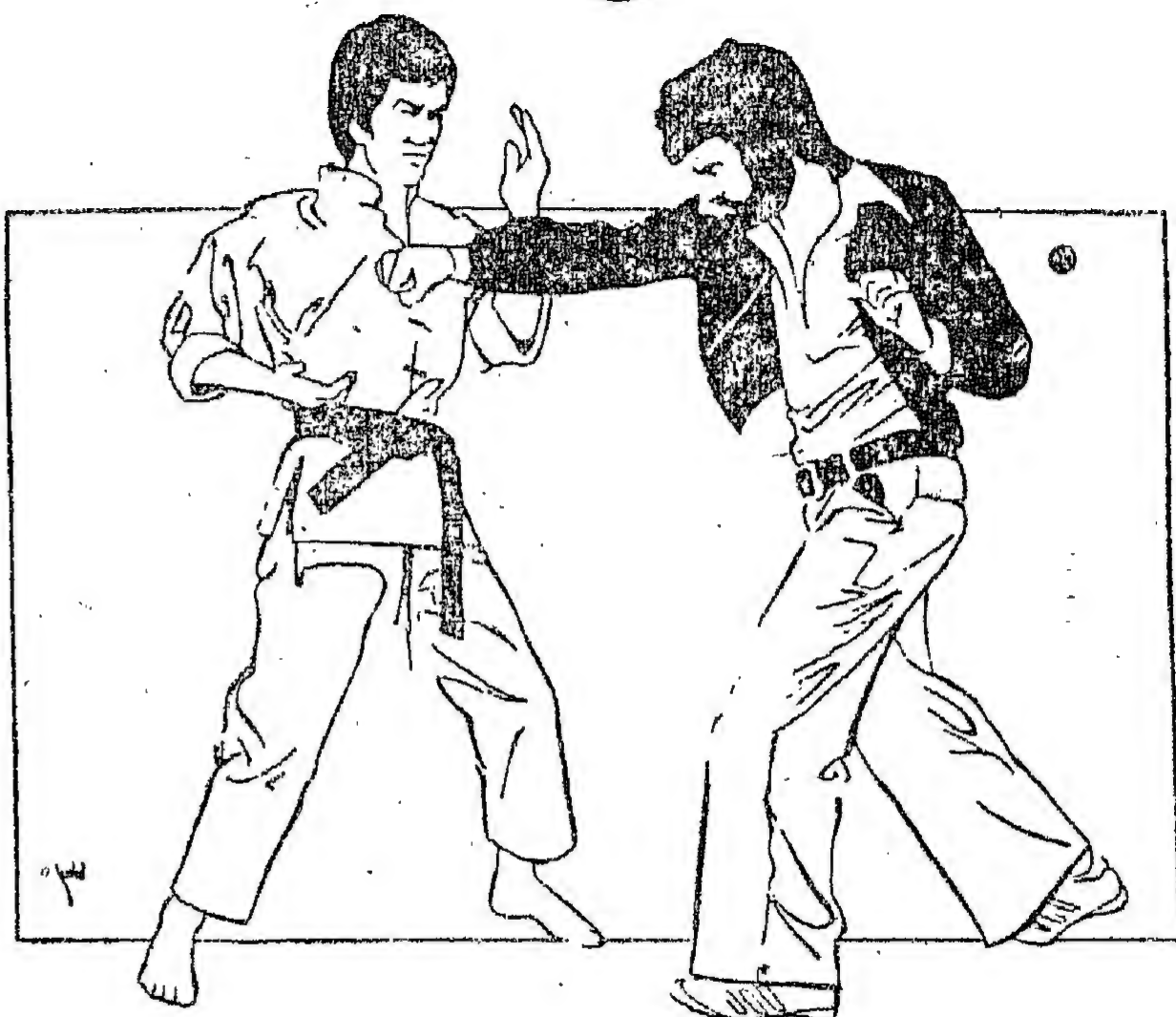
الشكل رقم ١
من وضع اليدين في
وقف القتال، الذراع
في الموضحة ترتفع إلى
أن تصبح اليد خلف
الذراع، الذراع في
المقدمة تنخفض إلى
أدنى لتفكيك الجسم .



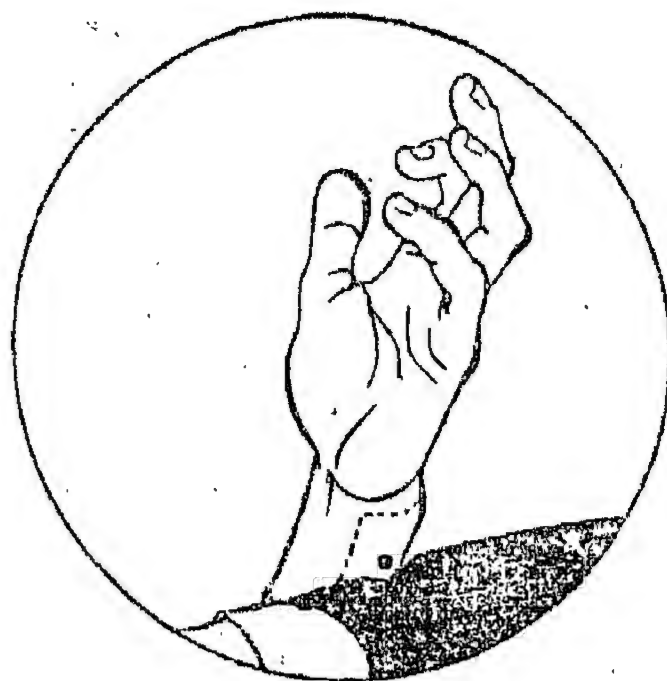
الشكل رقم ٢

الذراع الصاعدة
تتدفع بقوة من
خلف الأذن عبر
الجسم والياعد في
وضع أفقي يتحرك
عن الضربة إلى
جانب عبر الجسم

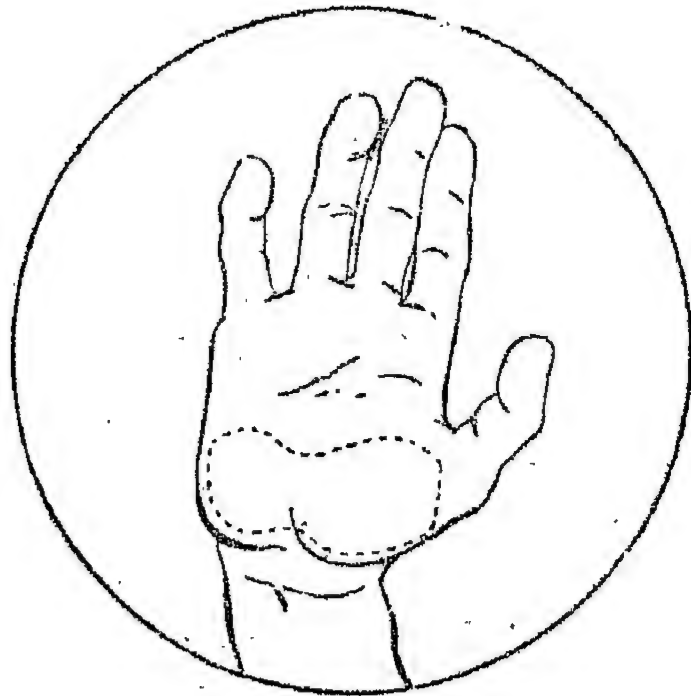


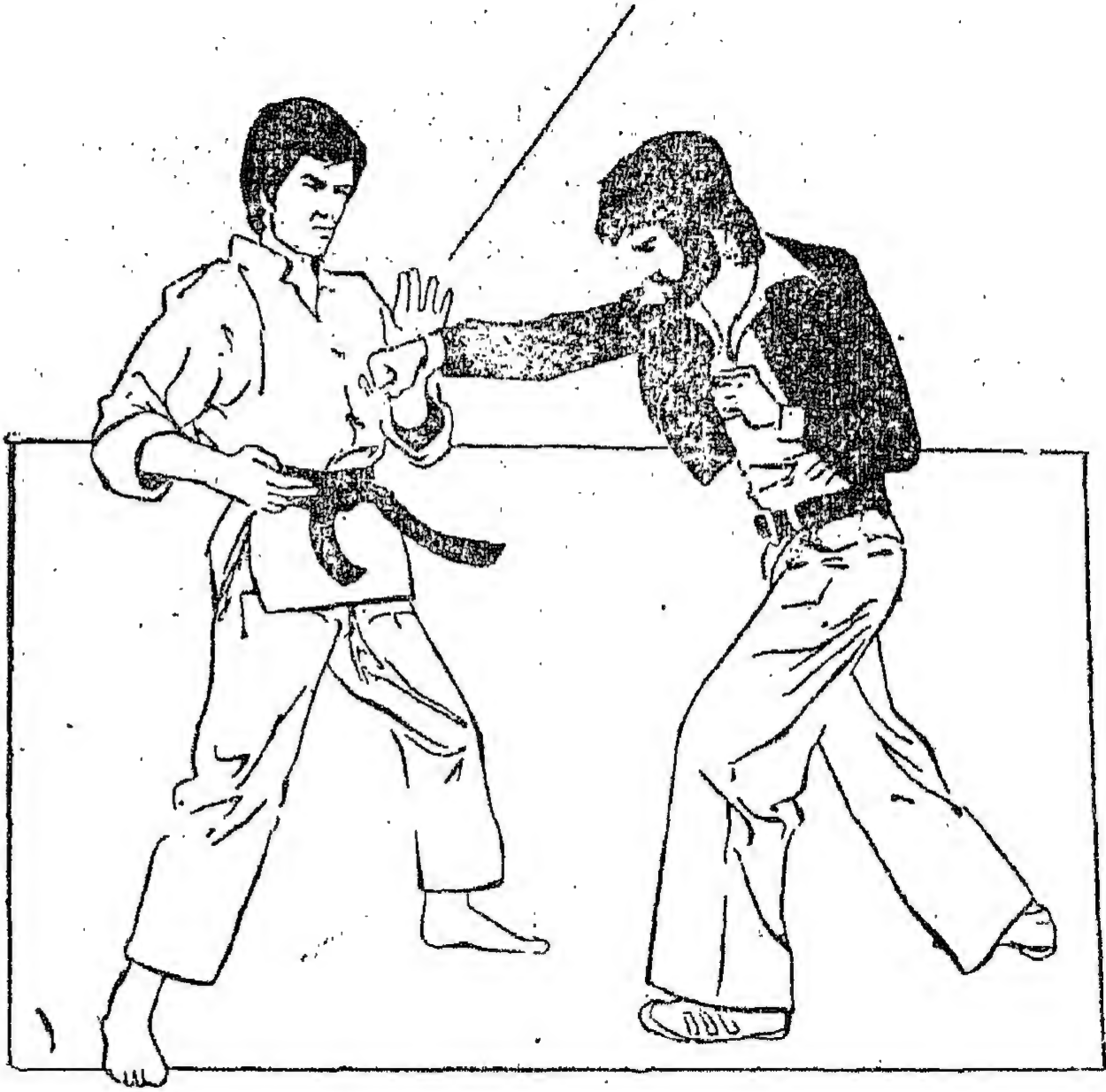


الشكل رقم ٣
كما في حركات اليد الأخرى
القسم القياسي في الساعد
يستعمل لمواجهة الضربات
وفي هذه الحالة اليد اليمنى
التي تستهدف الصدر والجسم



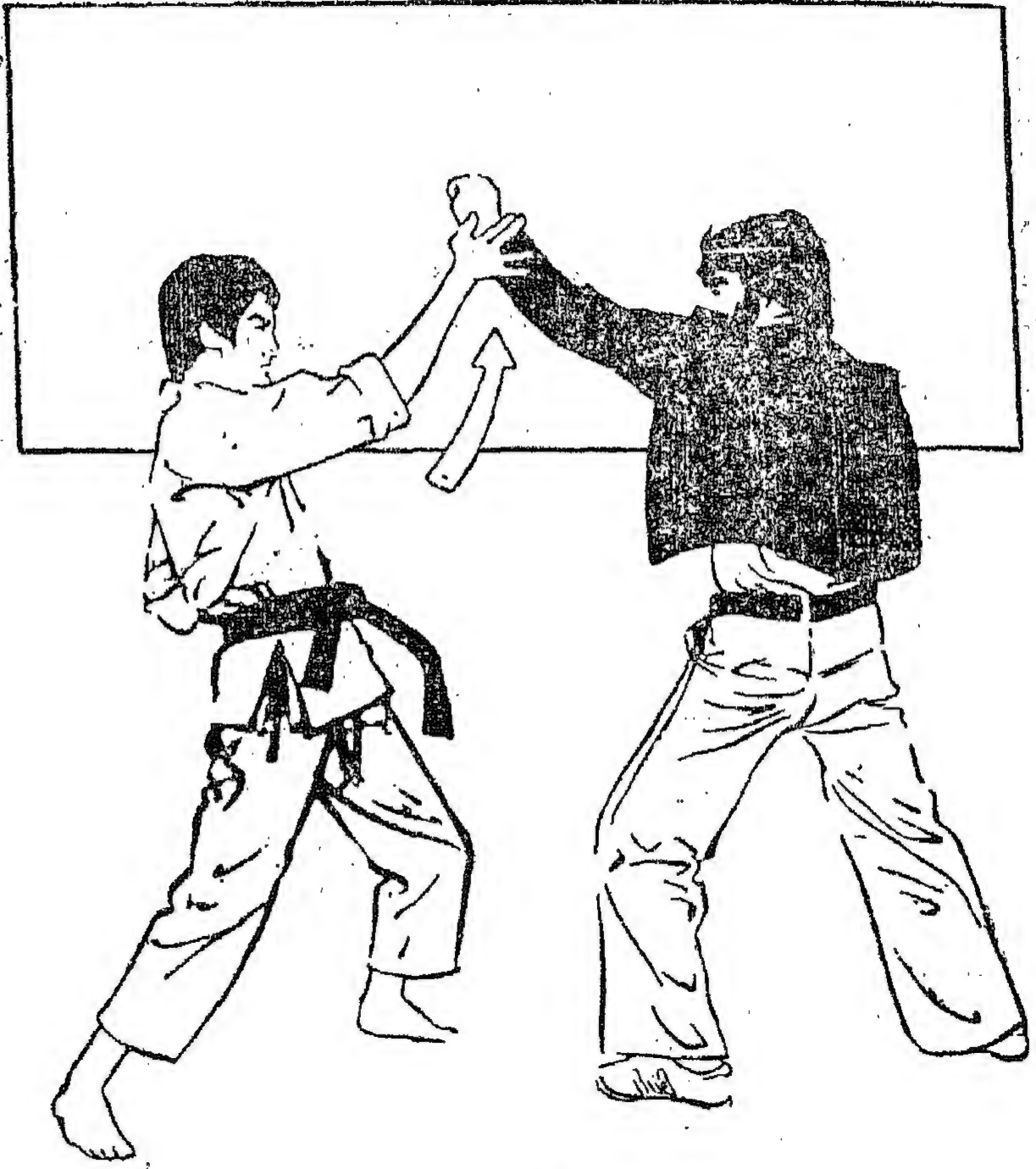
التضاد، بحيث يوجه اليد
 هذا الأسلوب المتقدم قليلاً يتناول تفسير
 اتجاه ثكينة الخصم، وذلك بتفاد عب
 الضربة بعقب راحة اليد موجهة إلى
 معصم الخصم حين تستعمل عقب الراحة
 (كماترى فى الدائرة)





الشكل رقم ١

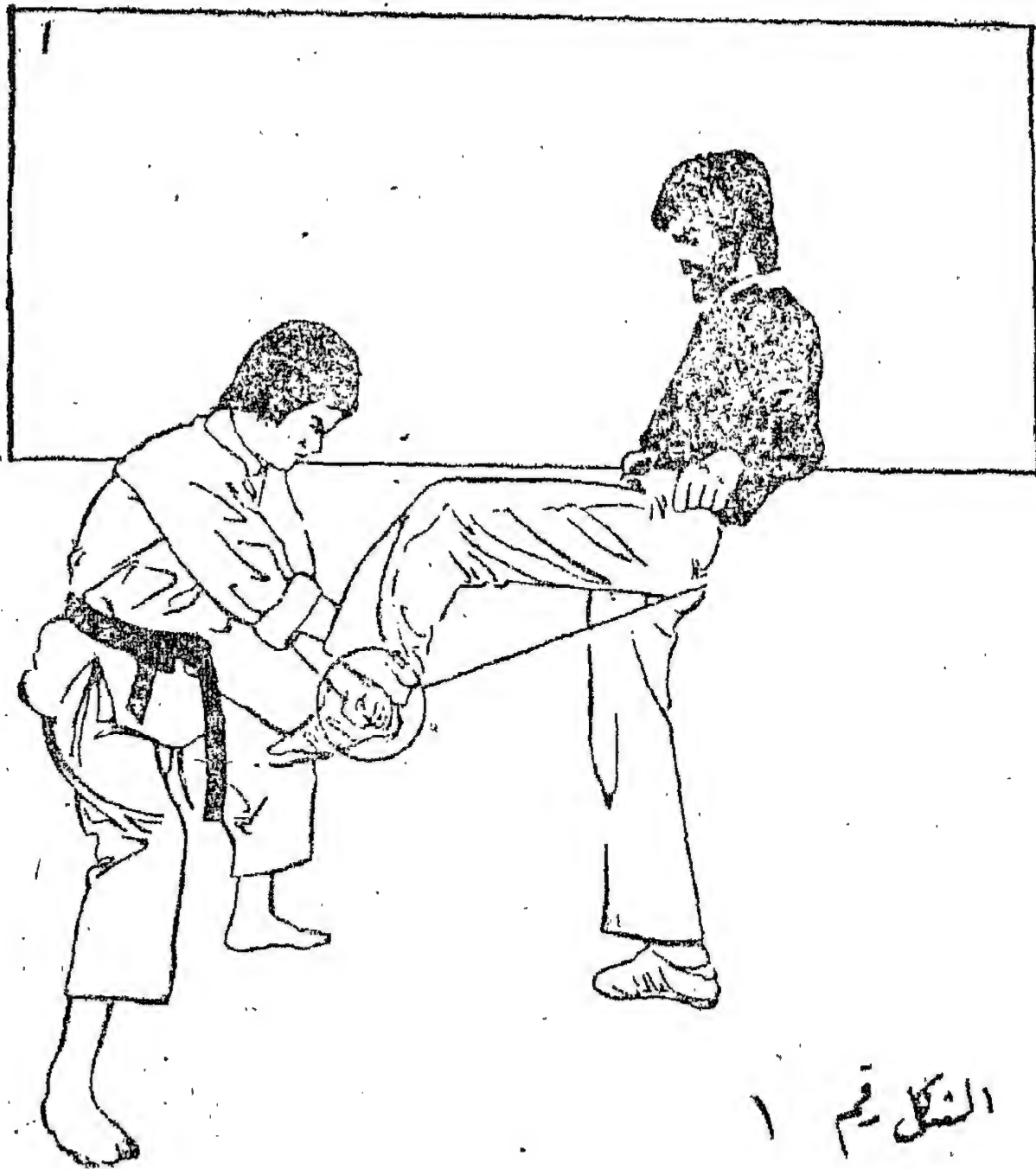
يديك كيف تتجنب الضربة الموجهة في خط الوسط
 بقلب راحة اليد فيصبح جسم الخصم مكشوفاً للإجوم
 مضاد .



الشكل رقم ٢
الضربات العالية يمكن تذفها إلى أعلى بعقب
راحة اليد موجبة إلى مفصم الذراع فتكشف جسم الخصم
مرة أخرى .

٧٠

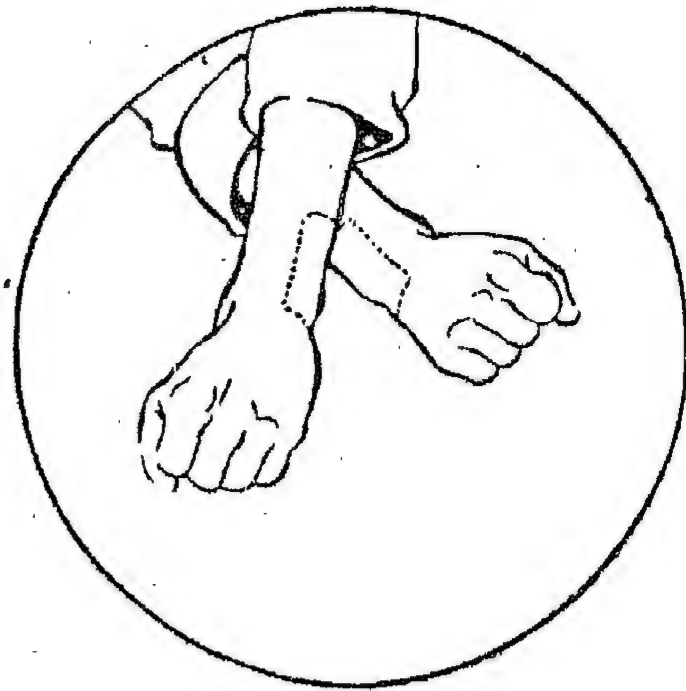
وقفة الرفسات المنخفضة
الصمد لا يكون زائفة فعالية ضد الرفسات الموجهة تحت
بعض النقاط ، ولذلك فان الرفسات الى مناطق
تحت الفخذ يجب ان تعالج بطرق مختلفة .



الشكل رقم ١

في الشكل رقم ١

المصد بالساعدين المتقاطعين لفرسات المنخفضة إلى
 الفخذ والمنطقة التي تليها الركبة تصد بانفراج ناسي
 عن تقاطع الساعدين (كما ترى في الصورة) .
 وإذا نفذت الحركة جيداً فإنها تغير صدًا قويًا يوقف
 الفرسة القويّة .

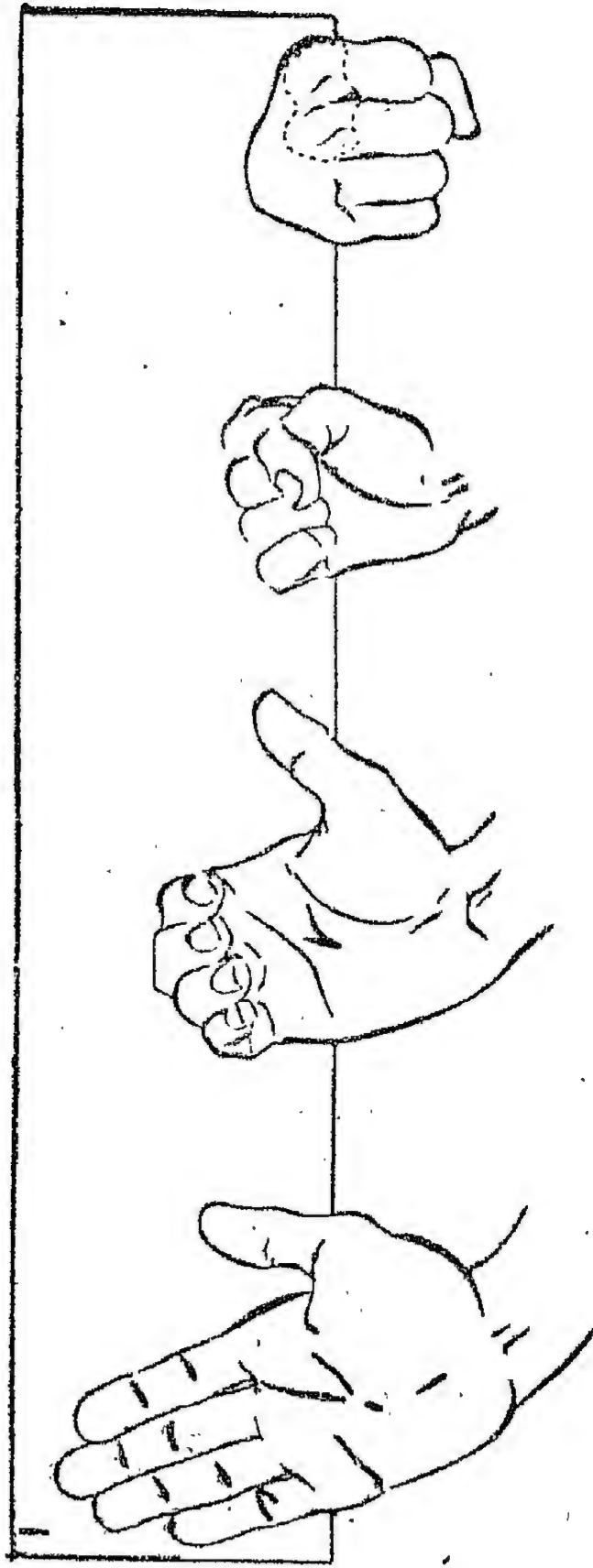


المرحلة الرابعة

الضربات

في هذا الفصل نقدم مجموعة من الضربات
أو اللحكات الموجهة باليد .



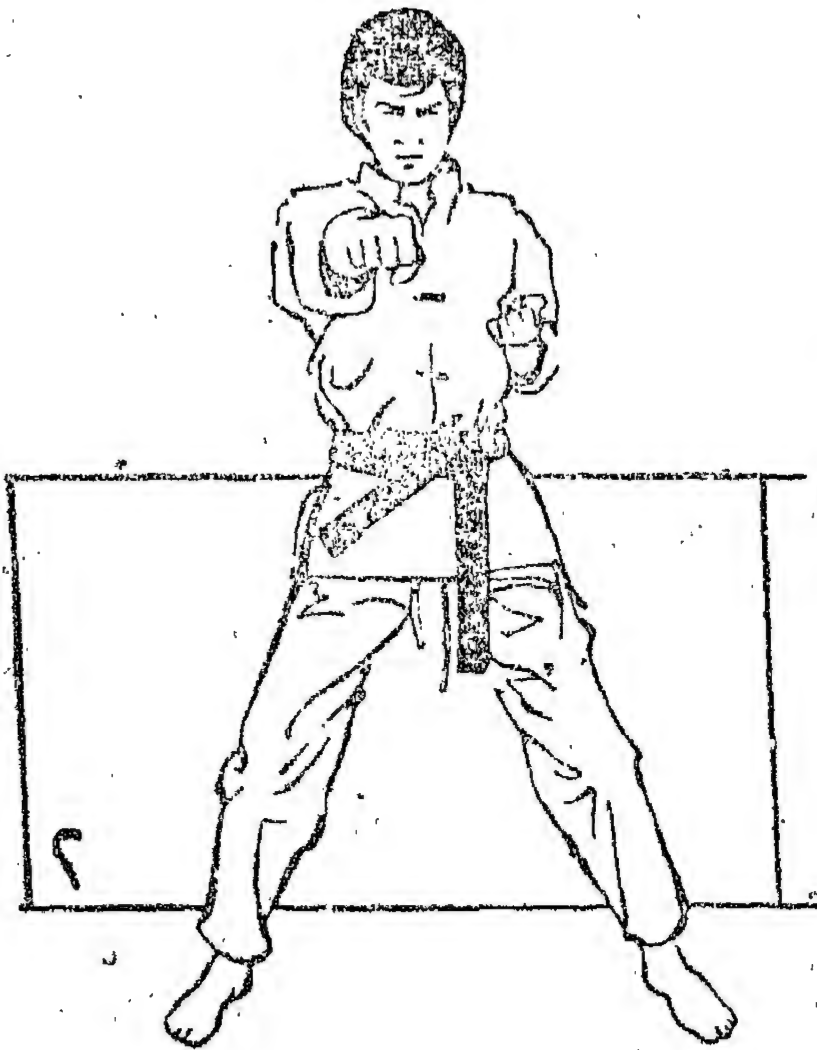
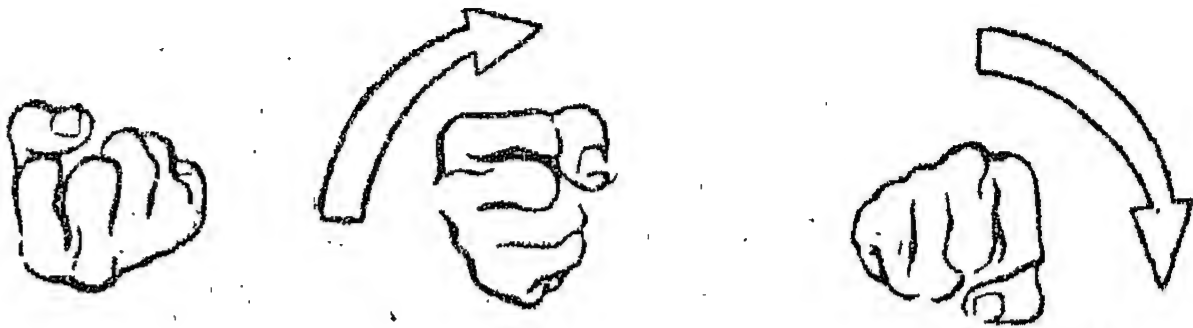


٧٣

الشكل رقم ١

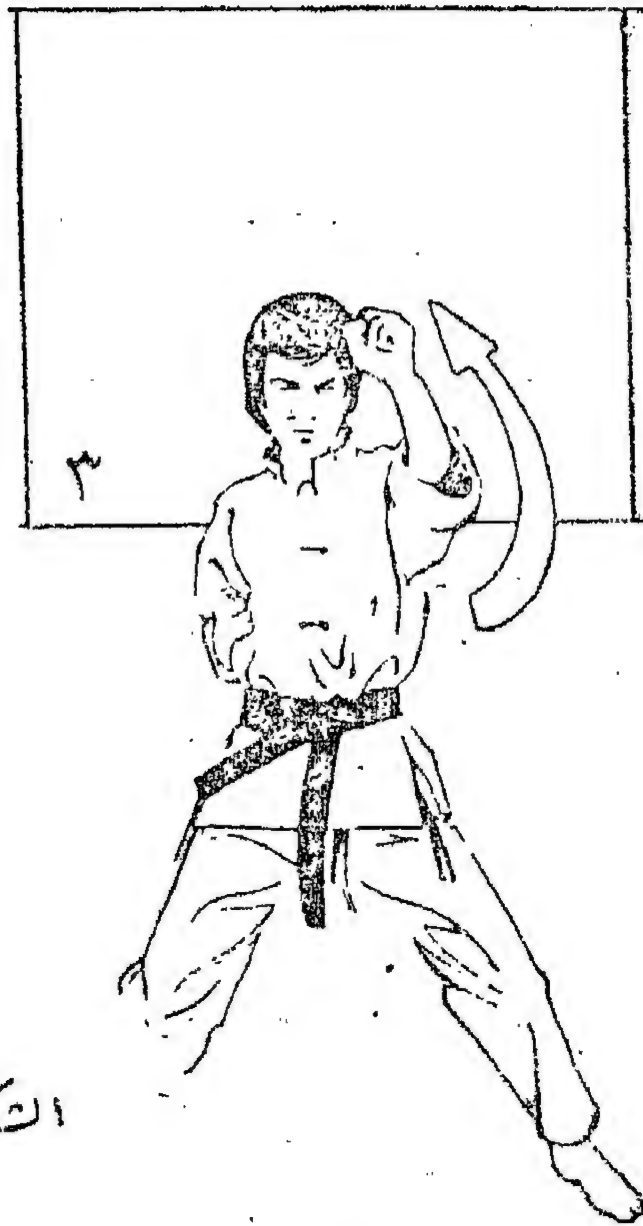
إذا وجهت ضربة بقبضة غير مطبقة جيداً فإنها تؤذيك وتسبب لك عطل دائماً ، إنها عملية أطباء القبضة فتدعى أنه تطبوس الأصابع بلك حركات اليد بحيث تختفى الأظافر ويظوى بظهرها اليد بهام فوق الأصابع فيشكل قبضة قوية ، أنه تننى اليد بهام داخل الأصابع يخلع أصابعك

٧٤



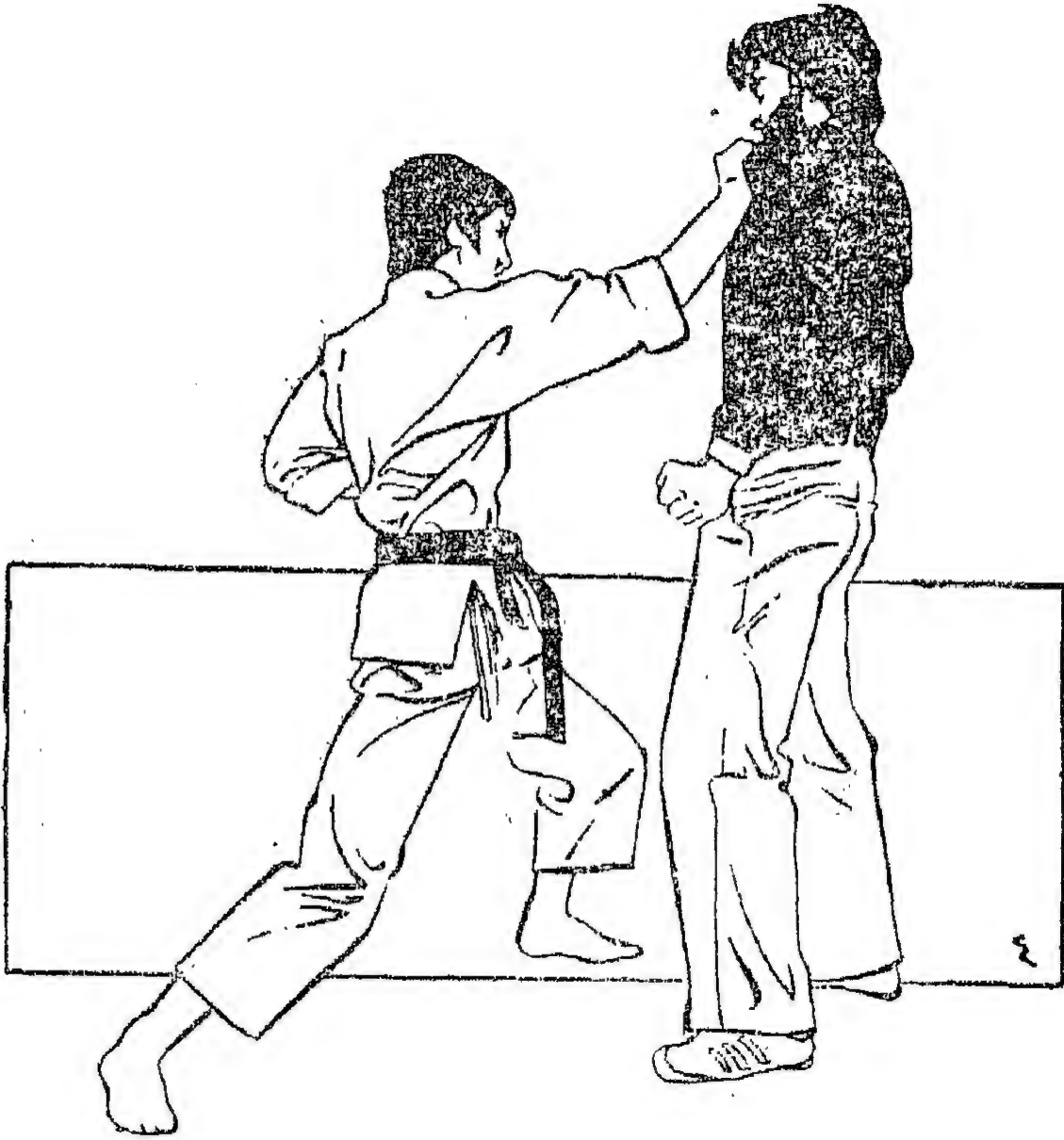
رؤية أطراف هذه القبضة
الضاربة هي في الواقع
تمثل مفصل الأصبع
الوسطى والثالثة
عند القاعدة كما ترى
في الشكل رقم ٢

الرمية الدائرية



الشكل رقم ٣

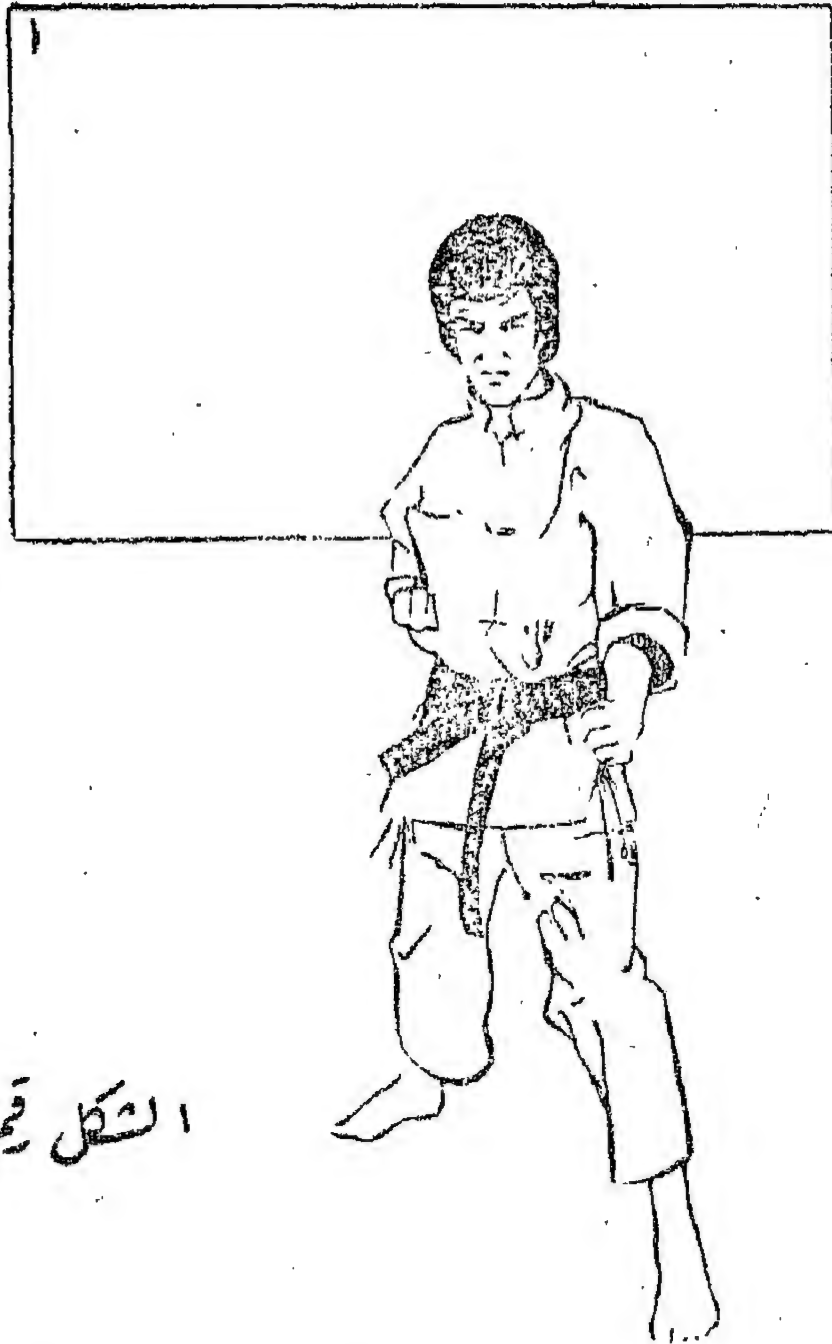
هذه اللقطة مشابهة للكمة الأساسية ، الدائرية تنفذ بحركة
دائرية نوعاً ما وفي اتجاه إلى أعلى ، لأنه الجسم أقل
مقاومة لمثل هذه القوى .



الشكل رقم ٤

لا تقذف بذراعيك بعيداً لأن ذلك يبطئ حركتك
اللاحقة، ويجب أن تكون الحركة انتفاضة مندفعة
في عزم.

الرَّمِيَّةُ الْبَعِيدَةُ



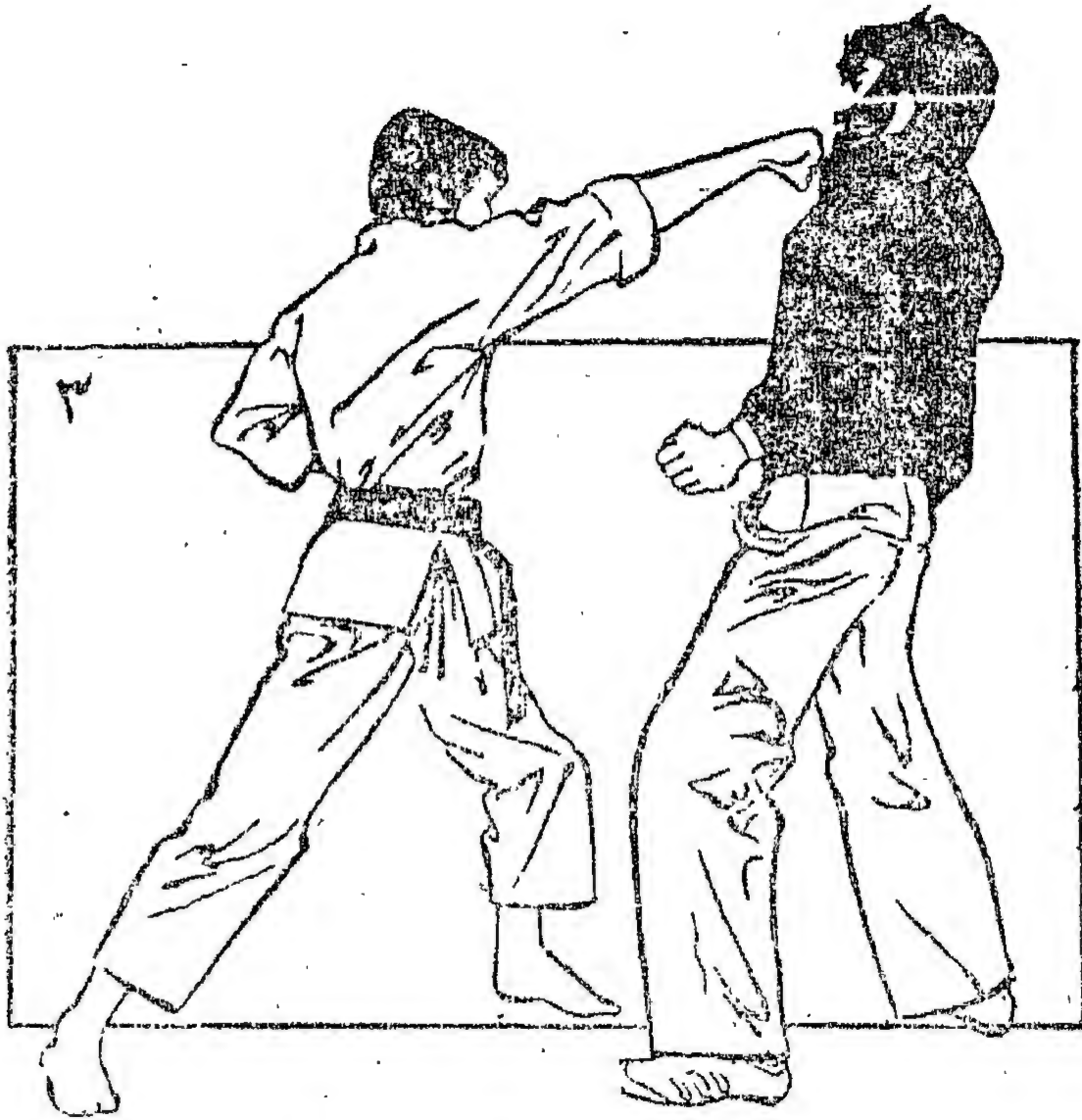
الشكل رقم ١

وقفة القتال الأساسية



الشكل رقم ٢

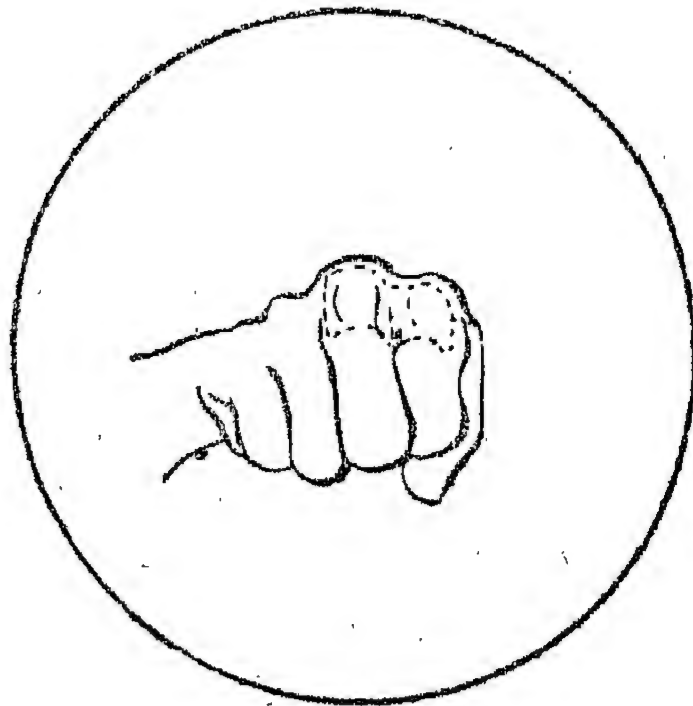
مع هذه الوقفة تقذف الذراع البتلة إلى الأمام
مع تحريك الخصر لتقذف ثقل الجسم وراء الكتف



الشكل رقم ٣

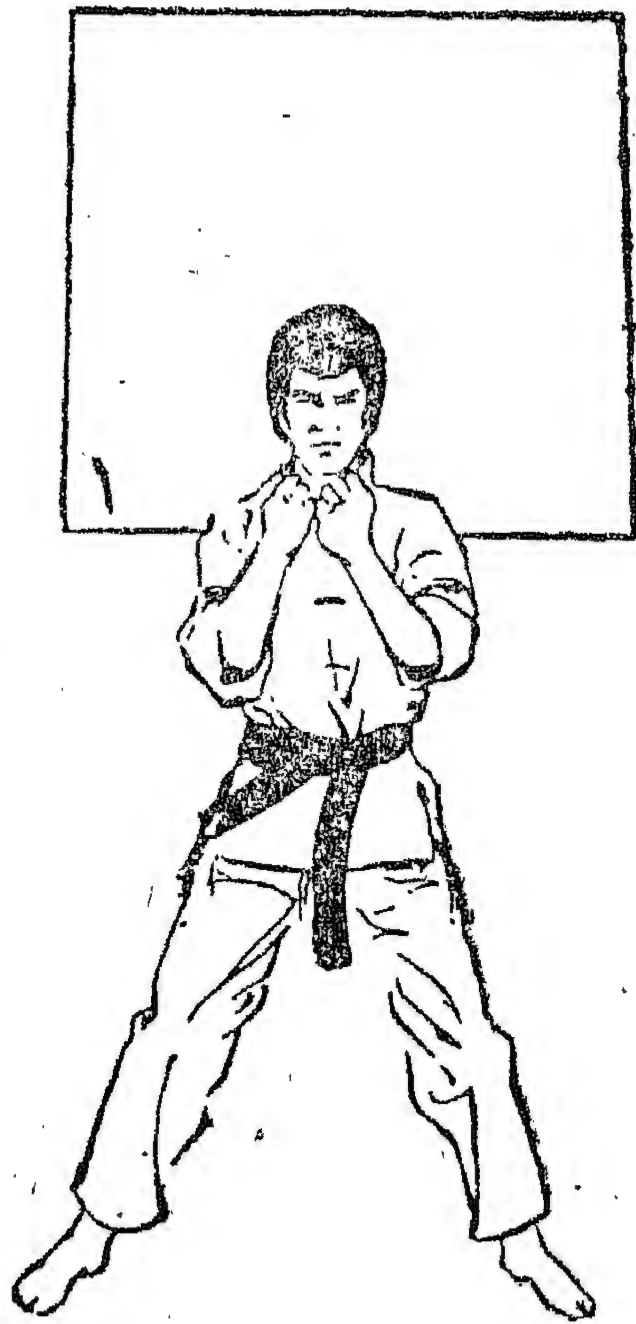
مع أن تلك اللكمة سهلة الصمد أو التقادى
أكثر من اللكمة الأساسية بسبب بُعد
المسافة التي تذهب بها الذراع إلا أن هذه
الطريقة يمكن أن تمتلك قوة مدمرة

حين توجه الى الخصم الذي يفقد قليلاً من
توازنه ، وافضل اتقاء تستعمل به حين توجه
الى أعلا نحو الرأس أو القسم الأعلى من
الجسم والمفصلان في القبضية (كما في
الرسم داخل الدائرة) يلا مكان جسم الخصم

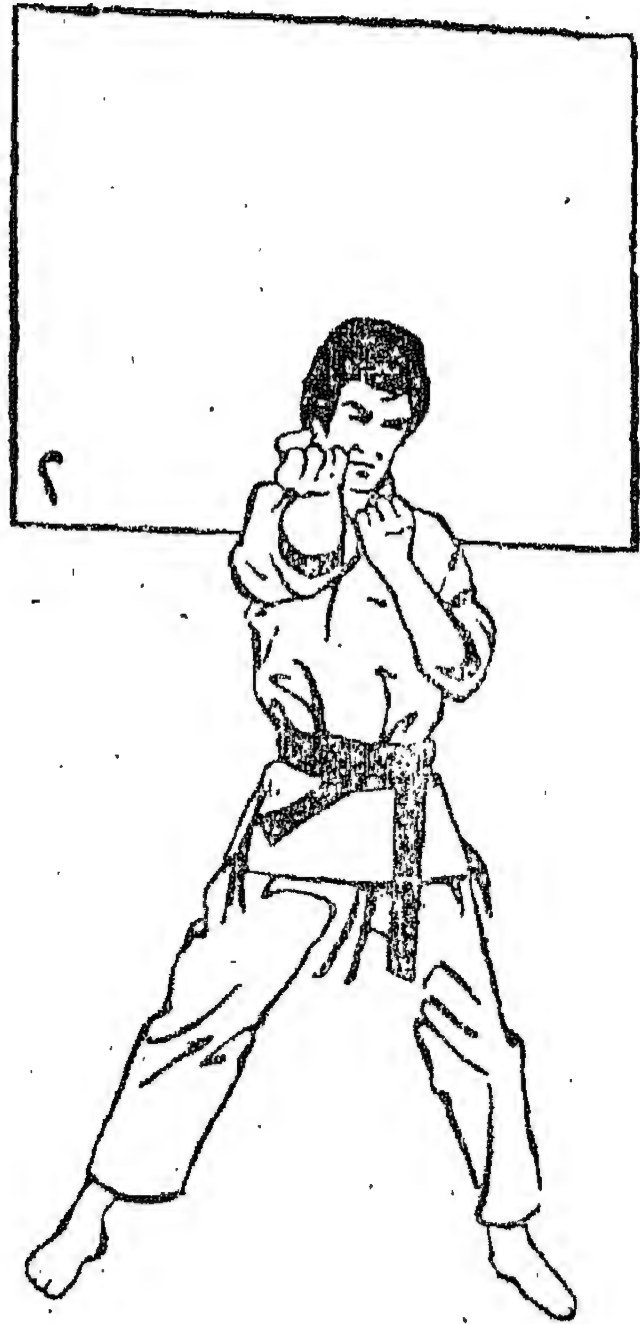


ضربات القبض المقلوبة

الشكل رقم ١
 الذراعان اعيرتا الى
 اعلى لتنطية الوجه
 والجسم وظاهر اليدين
 الى الخارج والقبضتان
 مطبقتان جيداً .



الشكل رقم ٢
 الذراع المضاربة تخطف
 في فلة مستقيمة إلى
 الخارج ، وتظاهر القبضة
 إلى أسفل .

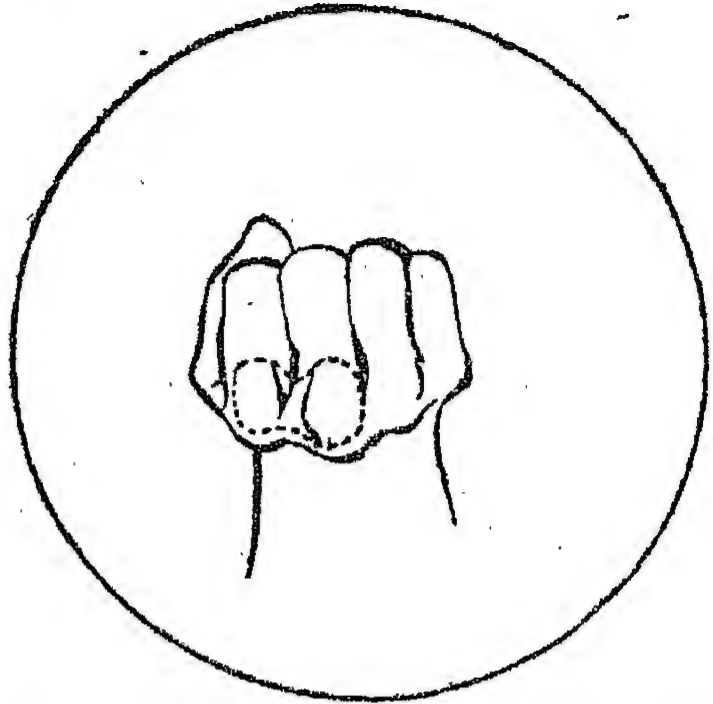




الشكل رقم ٣

ضربات قبضة مقاومة يمكن أن توجه إلى الجنب منه الوضع الراسي
زانه كما في الشكل رقم ١. في هذه الطريقة تبقى اليد اليمنى ثابتة في
مكانها دون أن تتحرك. أما القبضة الضاربة فتسحب فوراً بعد توجيه

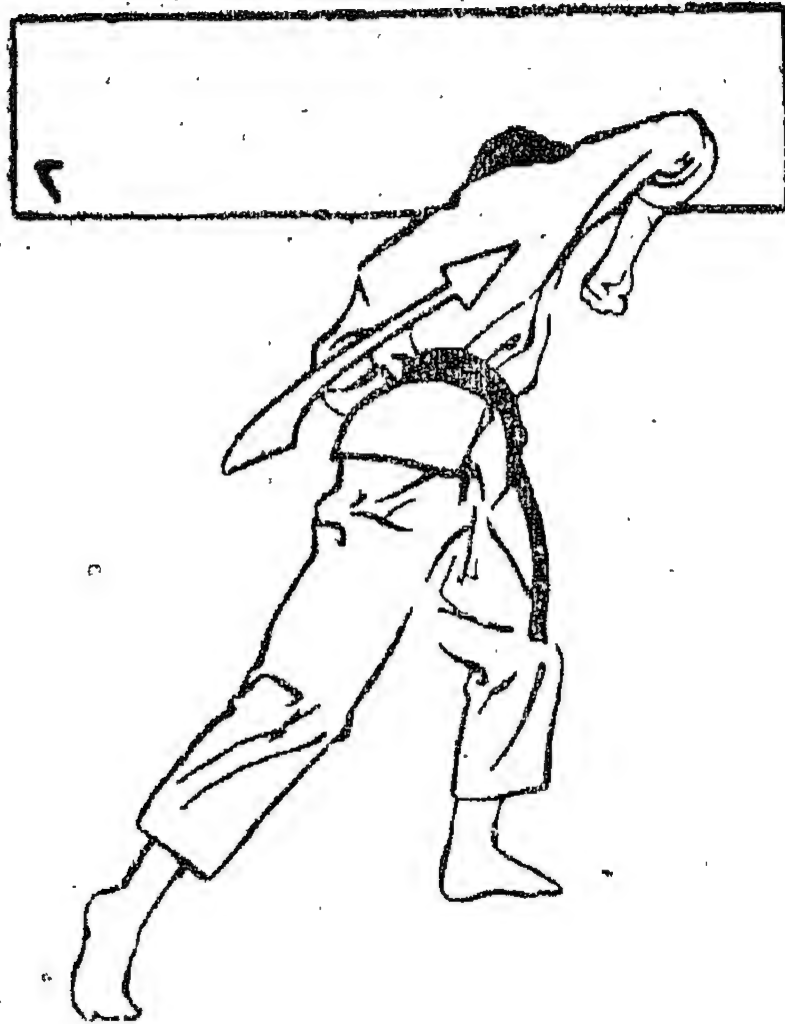
الضربة ، وضربات
القبضة المقموعة تتحقق
حين تكون القبضة
موجبة إلى أسفل بقاعدة
الفصل (كما بالرسم
داخل الدائرة)



ضربة المرفق المرفع

فقد وقفة القتال
الأساسية





الشكل رقم ٢

الذراع الخلفية تمتد في حركة دائرية إلى أعلى
وقد إنحنيت عند المرفق ، وترجم متربة يقصبة
المرفق وينتفع الجسم مع الضربة .

(A7)

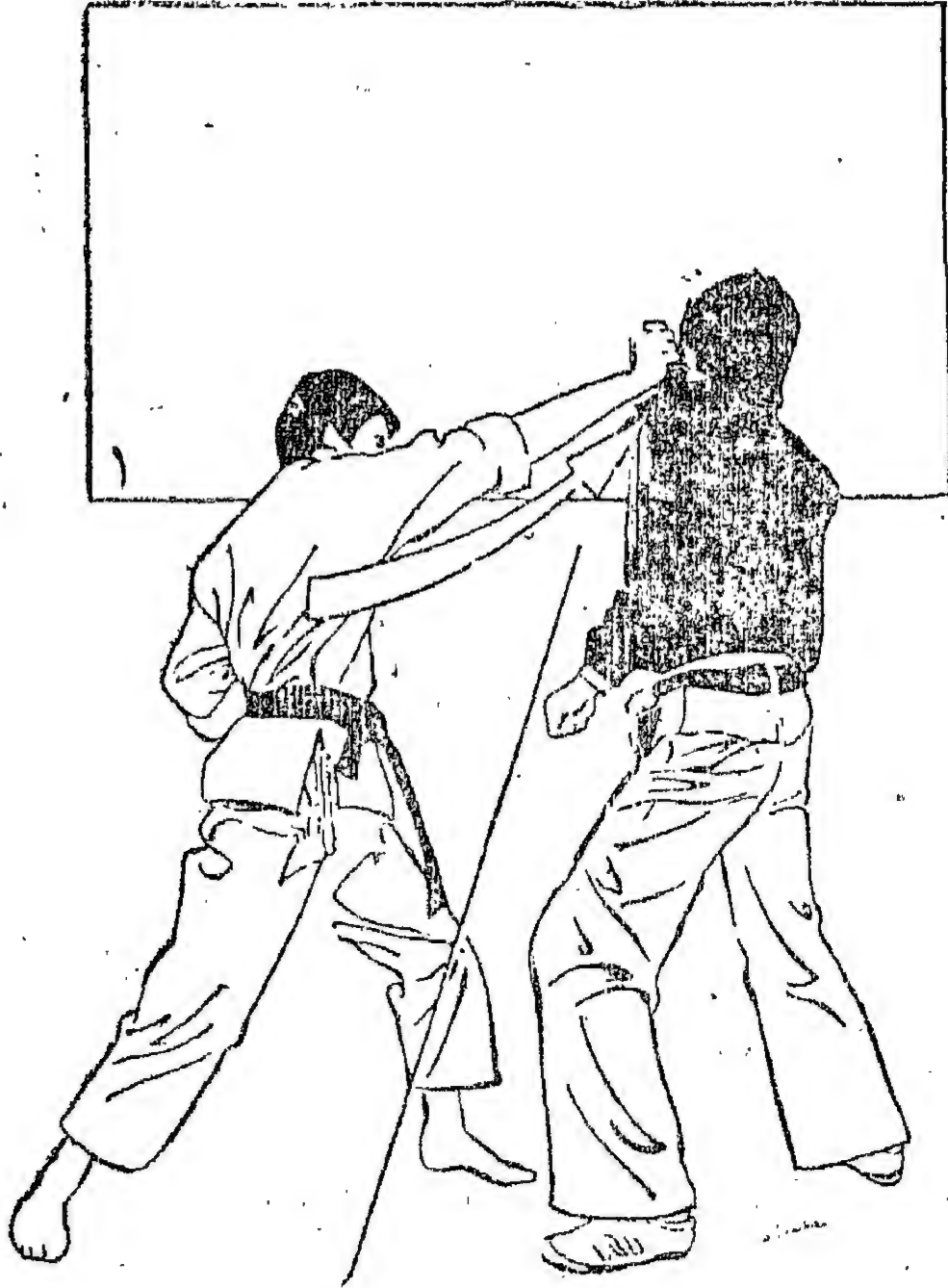


الشكل رقم ٣

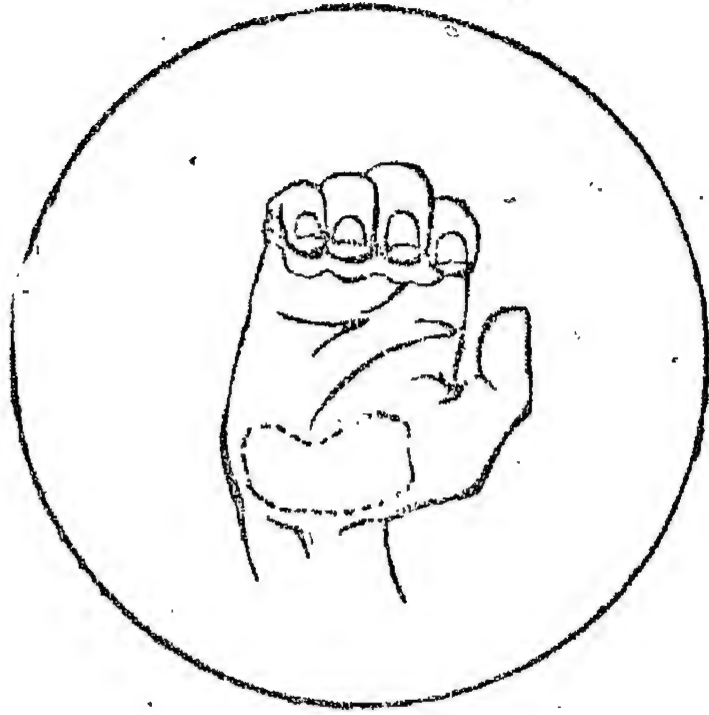
تستعمل هذه الطريقة في الأماكن الضيقة وتوجه
إلى الخصم ولكن يكره لها أقصى تأثير - يجب أن
توجه الضربة إلى العنق أو الوجه أو تحت الذقن

٨٧

رمية مخلب اليد



الشكل رقم ١



باستعمال عقب إصبع قبضة شديدة بقوة (كما
 في الدائرة) تستعمل هذه الضربة في حركة دائرية
 خفيفة إلى جانب وجه الجسم أو فكّه .. لا تمتد
 الذراع إلى مسافة بعيدة وتكون القبضة بالمرحبة قريباً
 من الجسم .

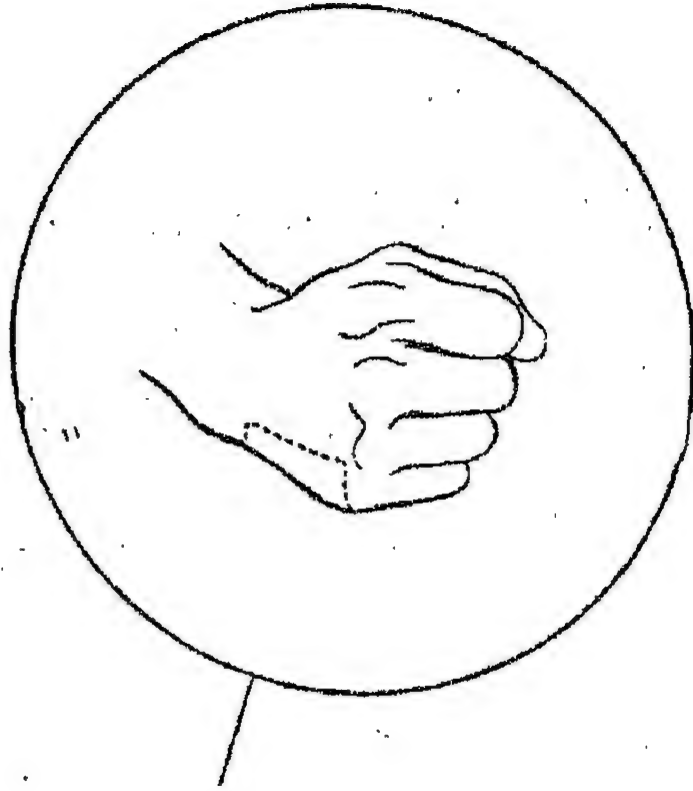
صنّريّة المطرقة



الشكل في قيم ٢

إذا كانت حركته سريعة أو كنت مخطوفاً فإنك
تحمك بملايس النضم وكنته إلى الأمام يمتل توازنه

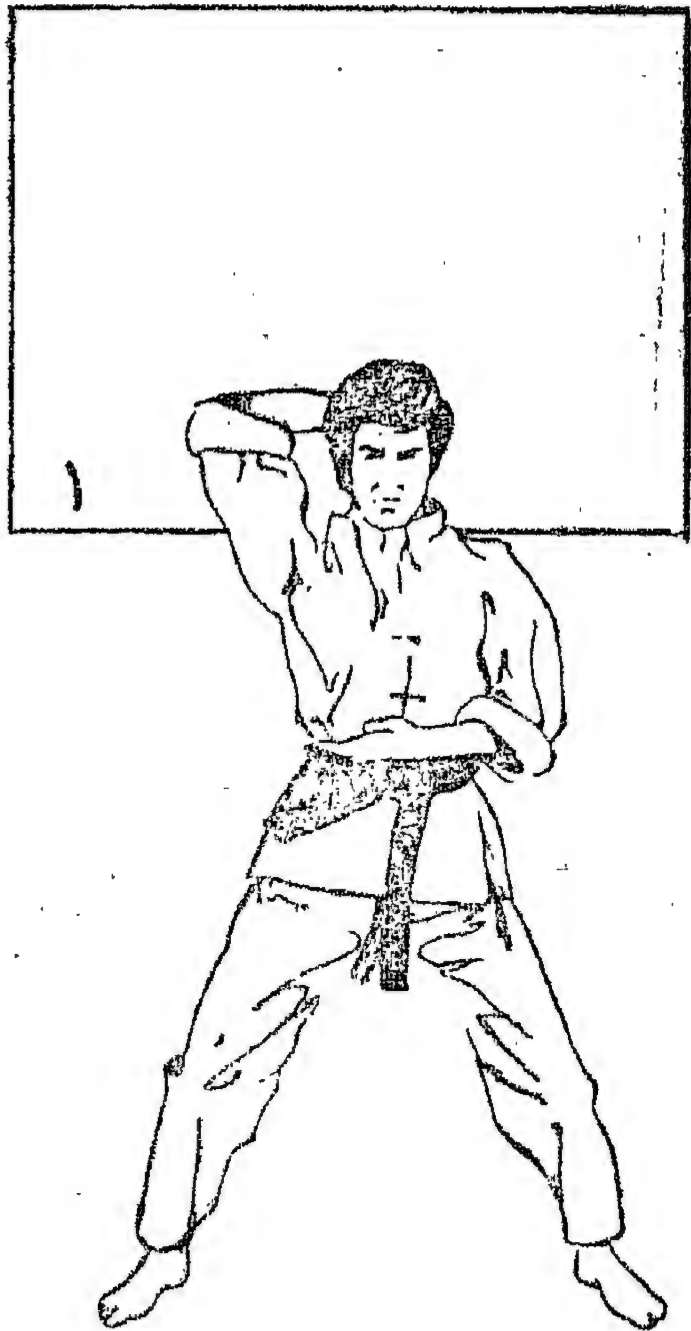
٩٠



ثم توجه اليه ضربة مطرقة باستعمال مائة القبضة
(كما في الرسم داخل الدائرة) على جبينه أو ظهره أو عنقه
وتجنب ضربه على مؤخرة رأسه لأنه الضربة ستكون
ضعيفة الأثر وتؤدي قبضته .

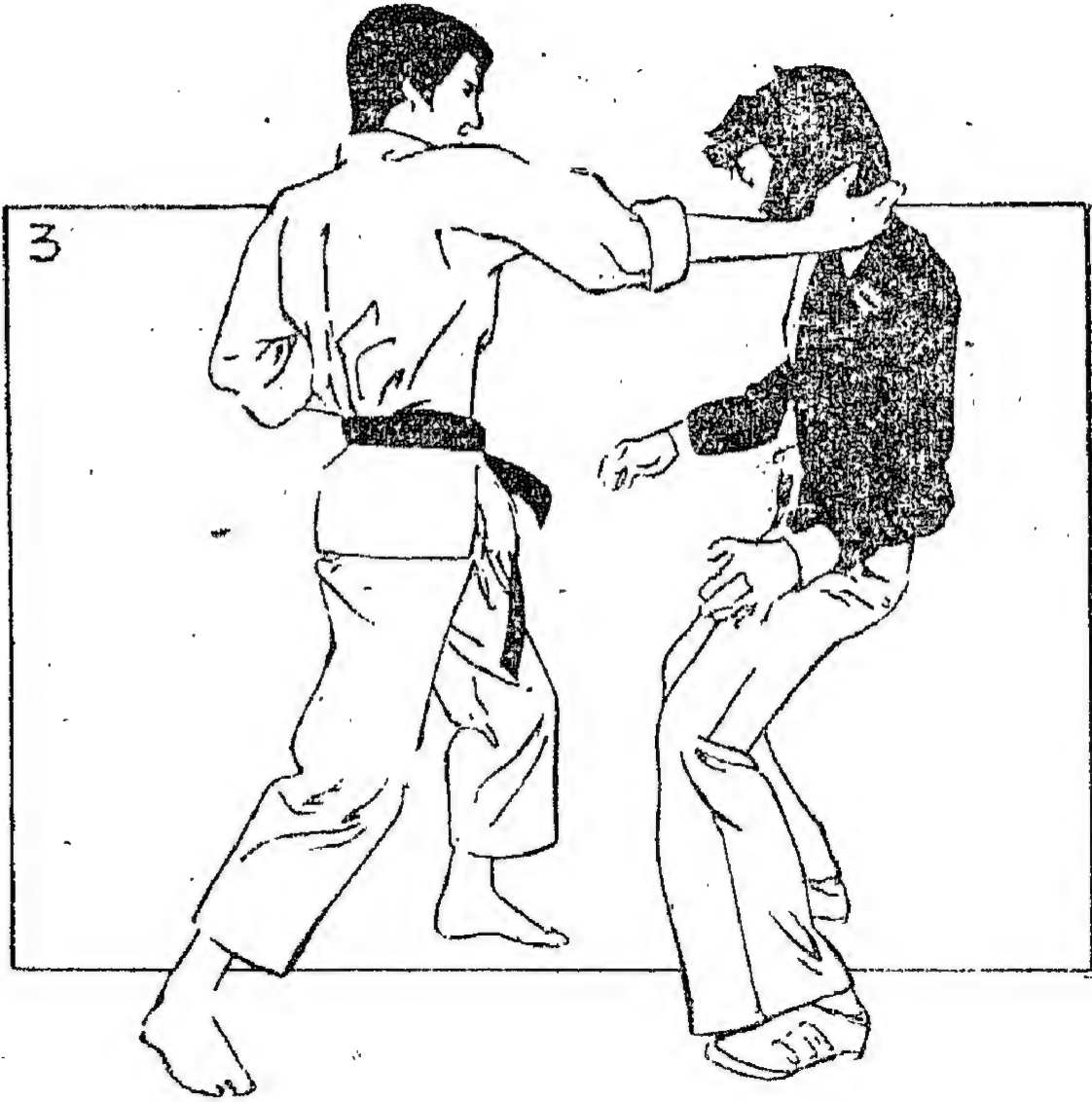
منهنية مسكين اليد الى الأمام

الشكل رقم ١
 سوء وقفة القتال
 الأساسية ترفع اليد
 الى وضع قلاب
 الرأس ، أما اليد
 الأخرى فتتزلزل الى
 ماتحت الصدر لتفطير
 الجسم .



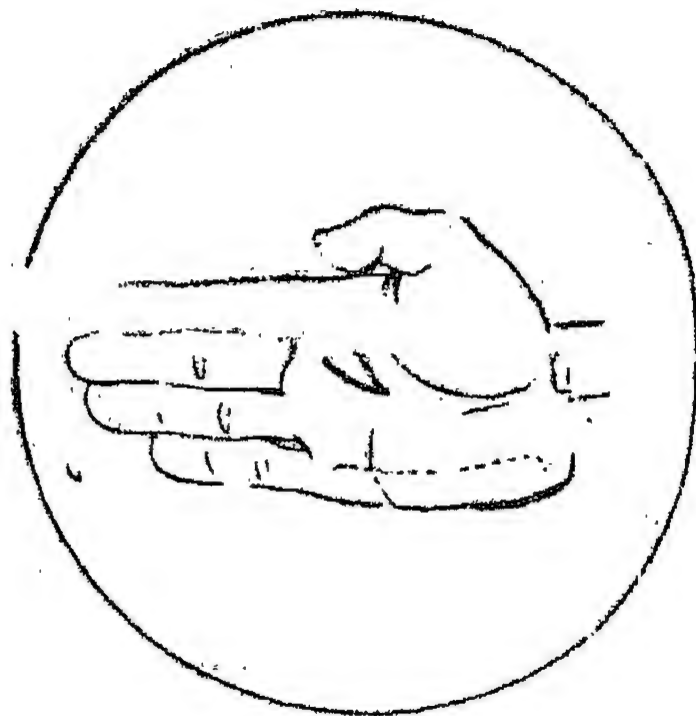
الشكل رقم ٢
 توجه الضربة بإتزال
 اليد الضاربة من
 الرأس في حركة
 نصف دائرية، أما
 اليد الأخرى فتسحب
 بعنف إلى الخلف نحو
 الأرض.





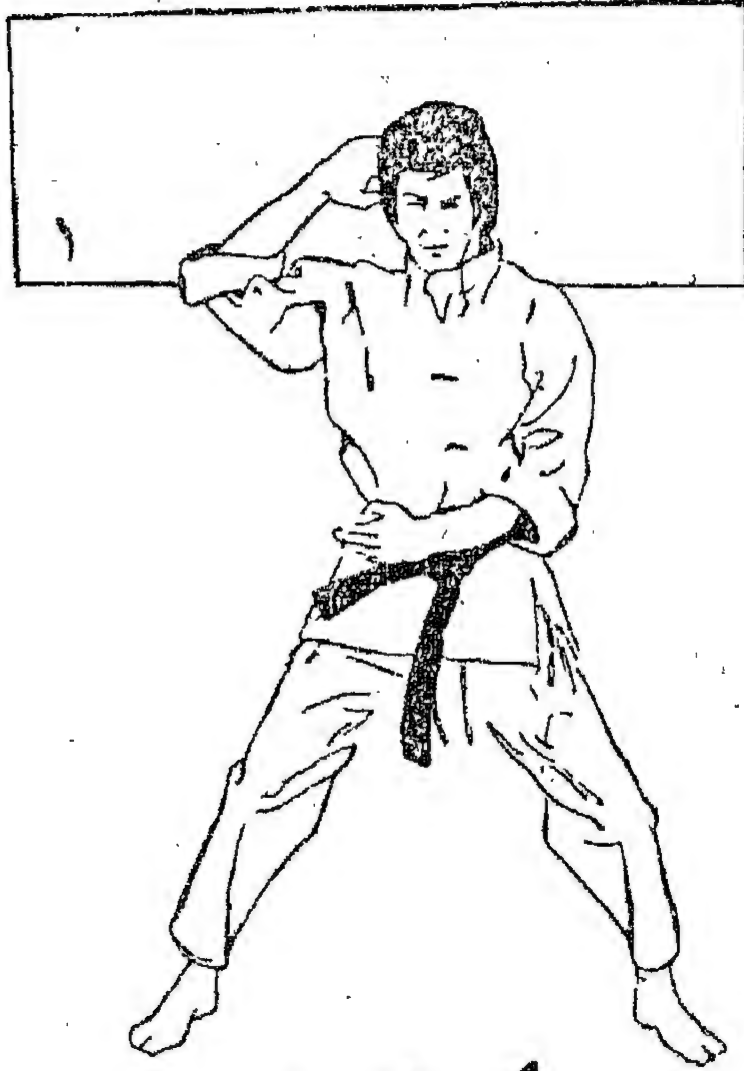
الشكل رقم ٣

تجربة الضربة بالقسم الوافر الأيمن من مافة اليد (كما بالرسم داخل الدائرة) يجب أن تكون



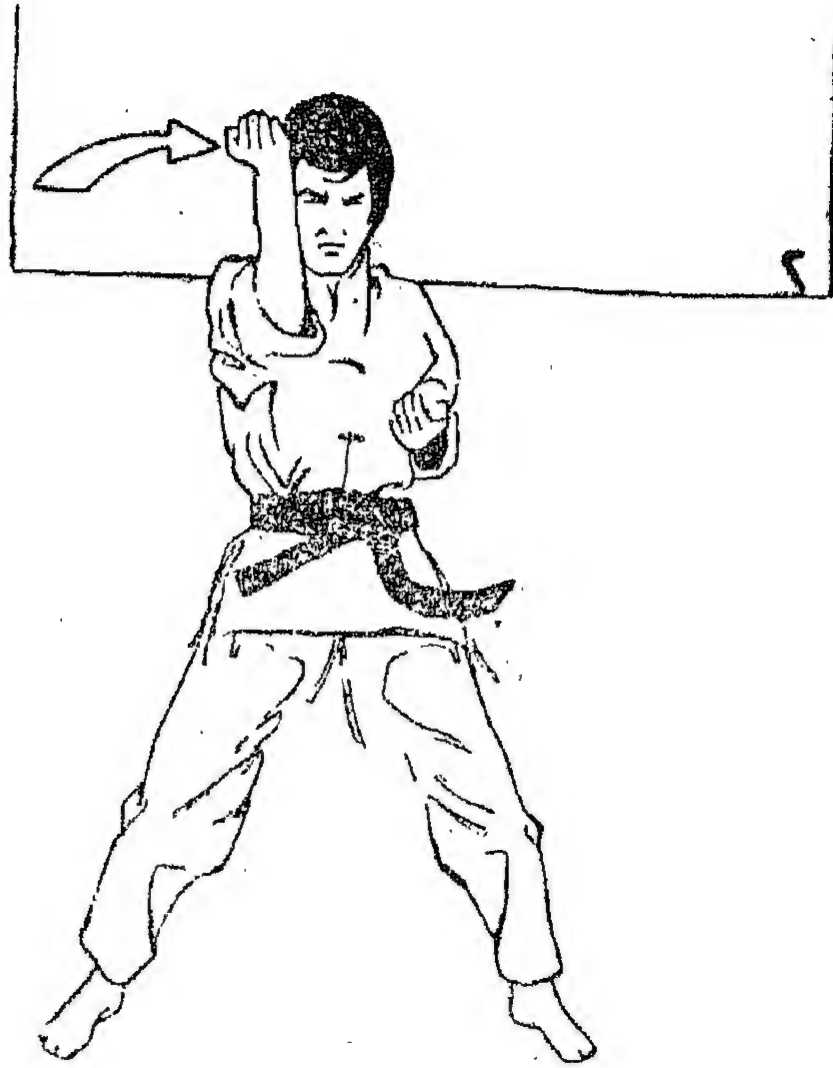
الأصابع مكررة بقوة وشوكة . تستعمل لقذف
 الرضوية لعزمها الكبير وهي منحنية إلى أسفل
 على كتف الخنصر أو عظمة كتفه أو باب
 كتفه .

ضربة سكين اليد جانبيًا



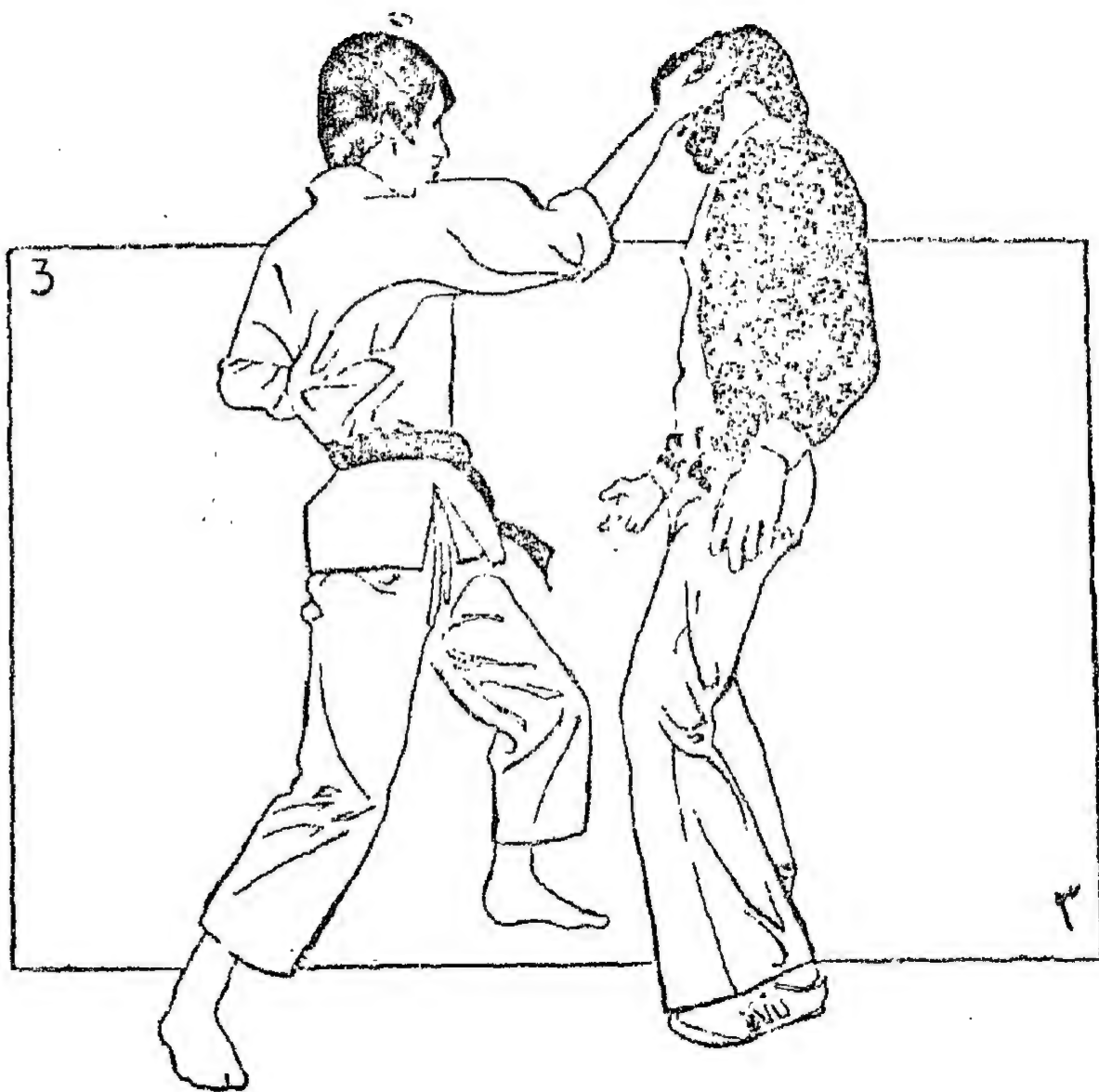
الشكل رقم ١

ترفع اليد في الوضعة إلى أعلى خلف الرأس
وتنزل اليد في المقدمة إلى أدنى لتغطي القسم
الأدنى من الجسم .



الشكل رقم ٢

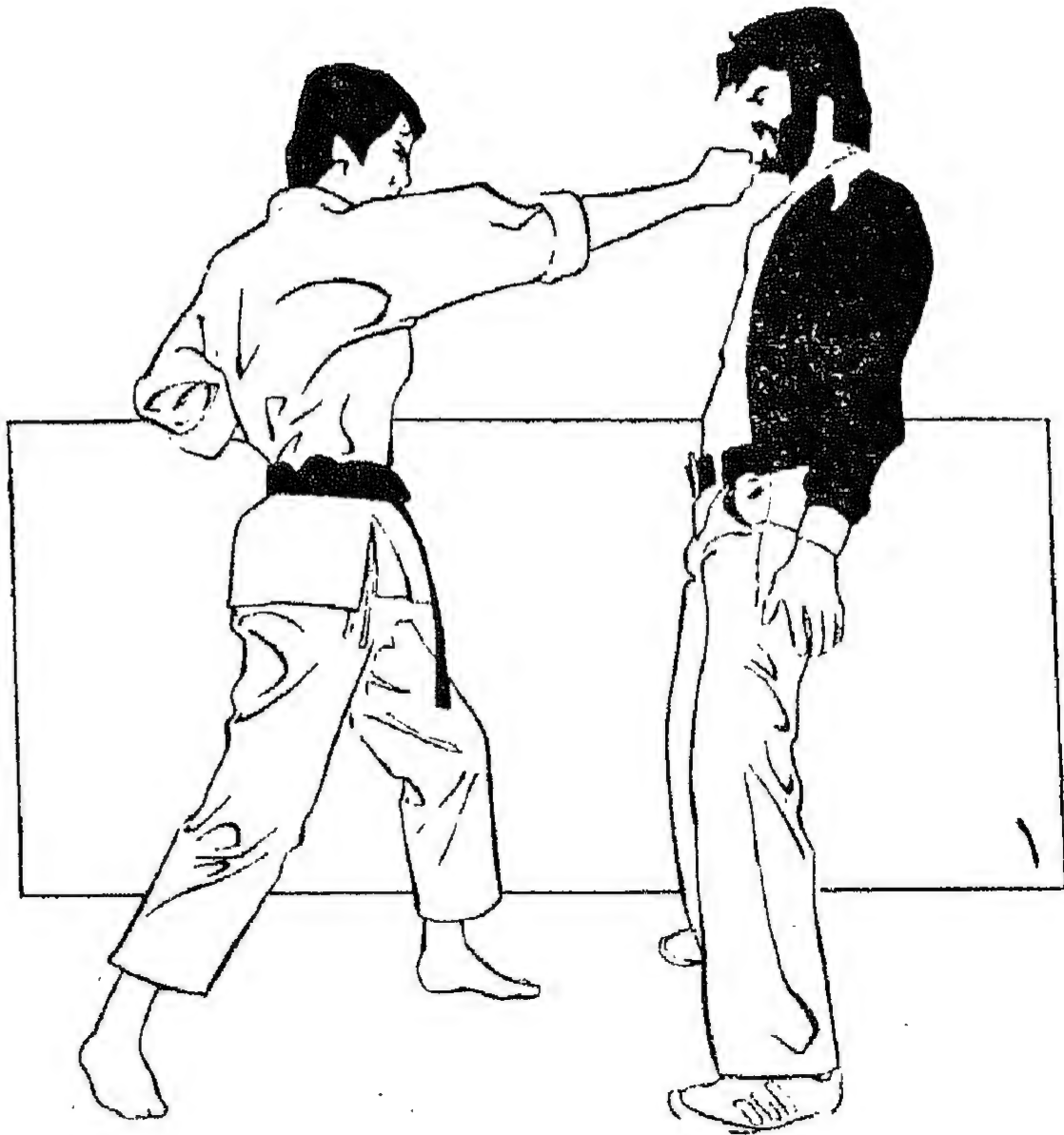
توجيه الضربة بانزال اليد الضاربة أفقياً حول الرأس
 في حركة دائرية وتسحب اليد الأخرى بعنف إلى
 خلف عنق الأخصاع .



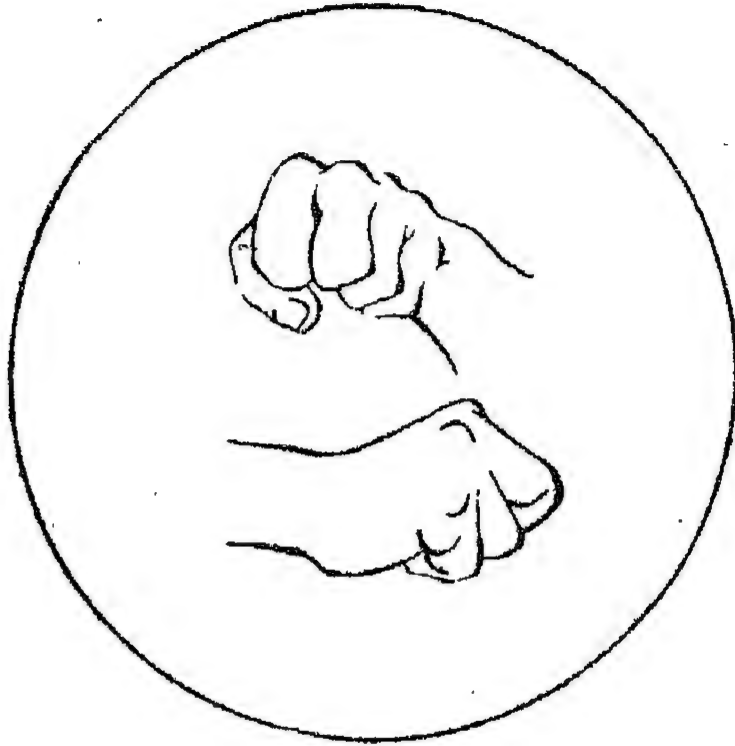
الشكل رقم ٣

باستعمال حافة اليد توجه الضربة إلى جانبي عنقه
 الخصر أو الحية رأسه أو منكبيه - معه المصم جيداً
 من الأصابع والمصم في اليد

أشكال اليد التقليدية



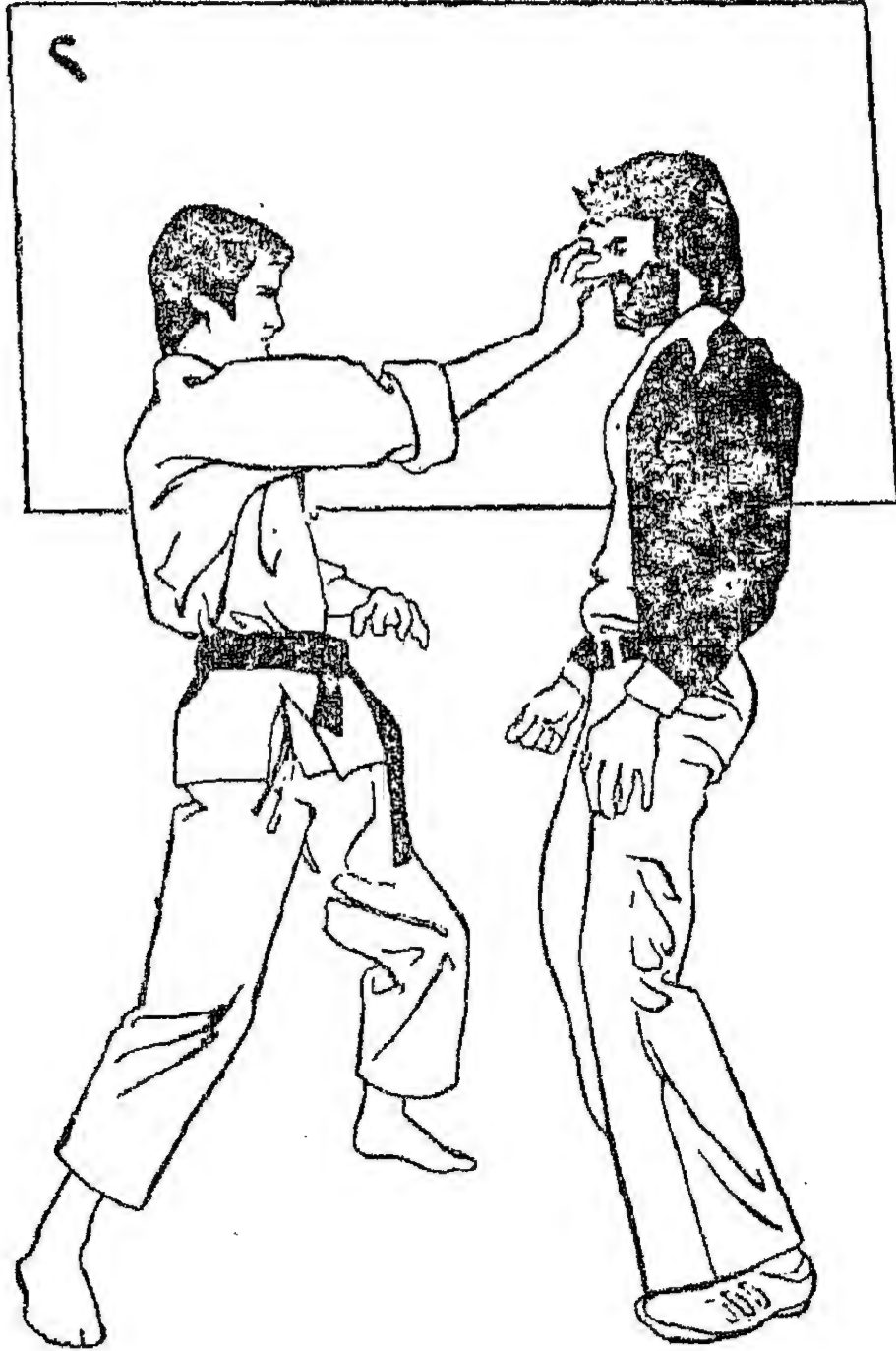
الشكل رقم ١
 رأس التينين .. هذا الشكل هو كالمثل
 الذي قدمناه لك في الشكل رقم ١ في أول قسم لهذا



الفصل ولكن هنا يمتد مفصل الأصبع الوسطى
إلى الخارج أكثر كما هو في الرسم داخل الدائرة
وهذه القبيضة توجه إلى مناطق على وجه
الخصم أو كتفيه وهي مفيدة بنوع خاص
للضربات الدقيقة إلى نقاط الضغط أو
الأعصاب .

١٠٠

مخالب السمر



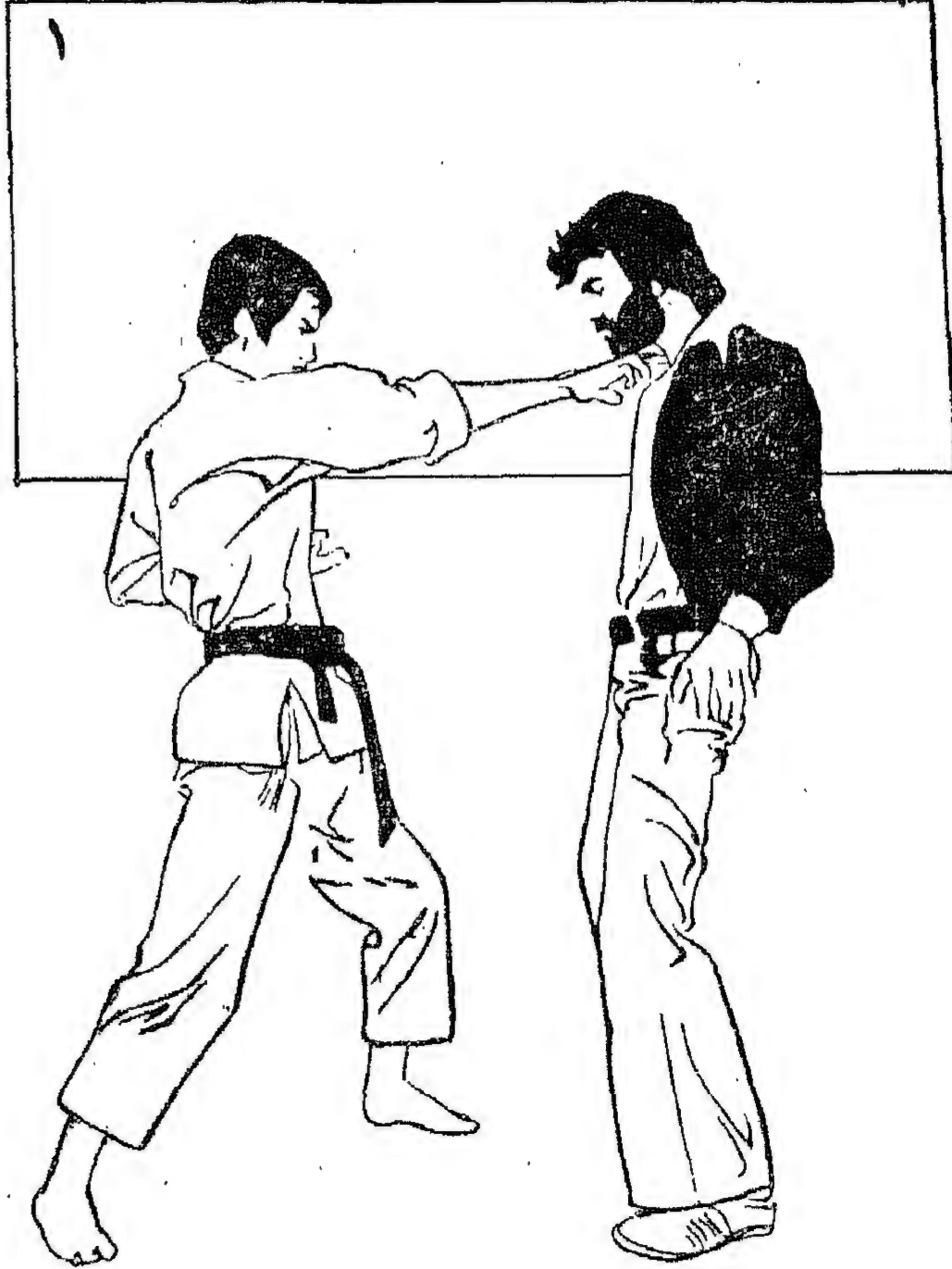
الشكل رقم (٩)



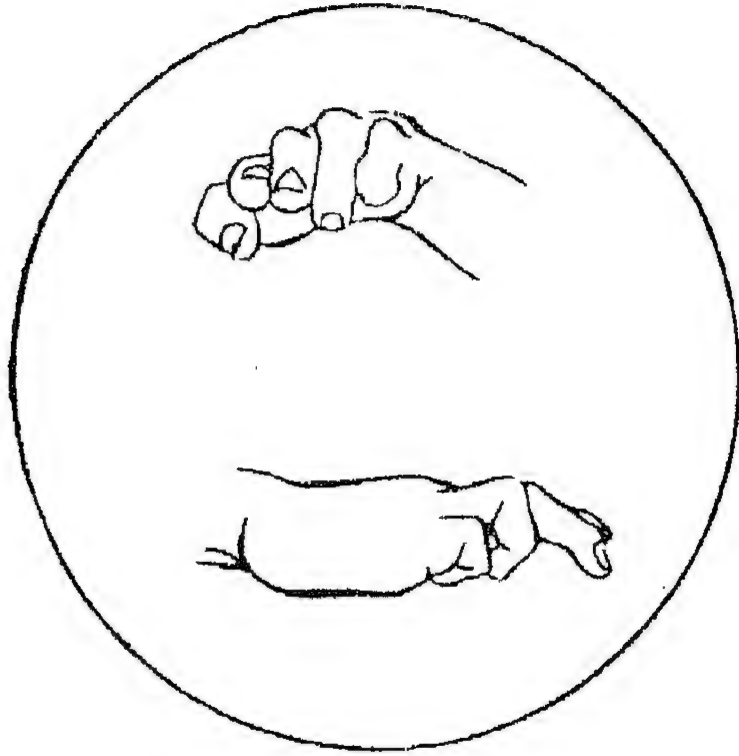
هذه الطريقة تستعمل حركة مقلب ممزق
يوجه نحو المناطق الرقيقة في جسم الخصم
لتمزيق أنفه أو شفته العليا . الأصابع
تتوتر بضغط قوى

١٠٢

ضربة الأفقى



الشكل رقم (١)



يستعمل في هذه الضربة طرفا الأصبعين السبابة
والوسطى (كما في الرسم داخل الدائرة)
في حركة ضربة لأسعة الى المناطق الرقيقة
المعرضة من الجسم ، أما الأصبعان الآخران
فيثنيان الى داخل اليد . جميع الأصابع يجب
أن تنقلص بقوة .

١٠٤

المرحلة الخامسة الرفسات



إن الرفسات العالية وأصول القفز العالي التي
تستعمل لإضفاء تأثير مشير في نفوس مشاهدي
الأفلام لا تفيد بوجه عام في وضع الدفاع عن
التفكير ولا يستخدها الأكابر الفنانون
البارعين في هذه المهارات وإذا قممت بها
بطريقة طائشة لامبالية فتسبب
إيذاءً لك .

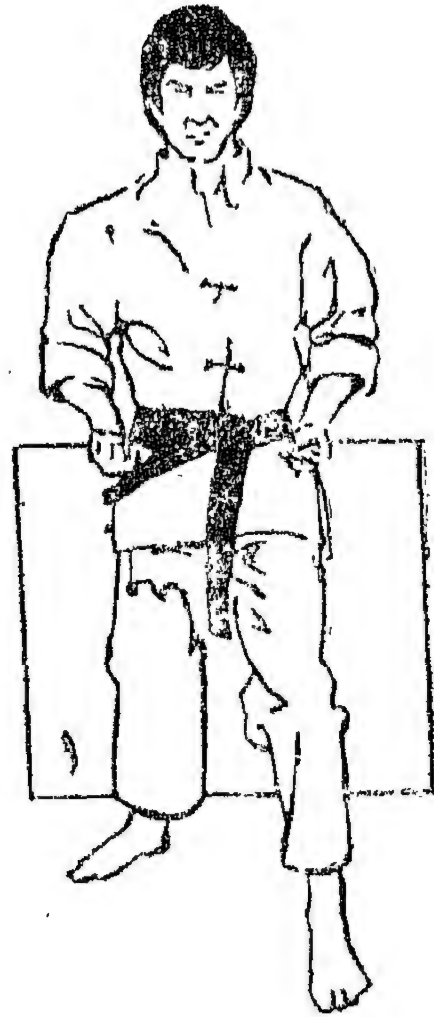
لا تترقب زميلك في التمرين . وعارس في
كل الوقت الحذر التام وامتنع عن مخالفة
القيود .

(١٠٦)

الرفسة الأساسية المنطقة الوسطى

الشكل رقم (١) - ٢.

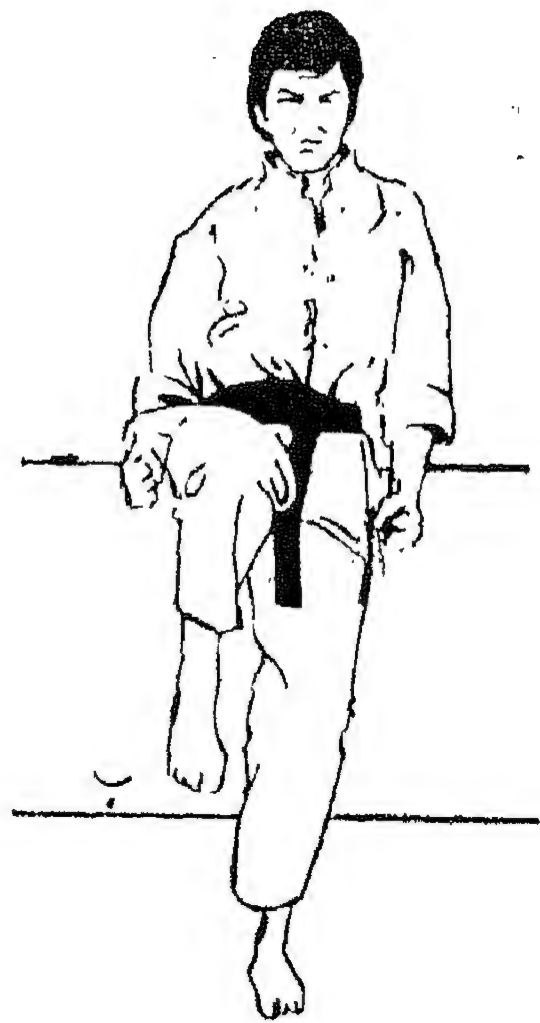
تؤدي الرفسة وكأنها متحركة
إلى الأمام نحو الفخذ، الرجل في
الموضوعة تستعمل في الرفسة



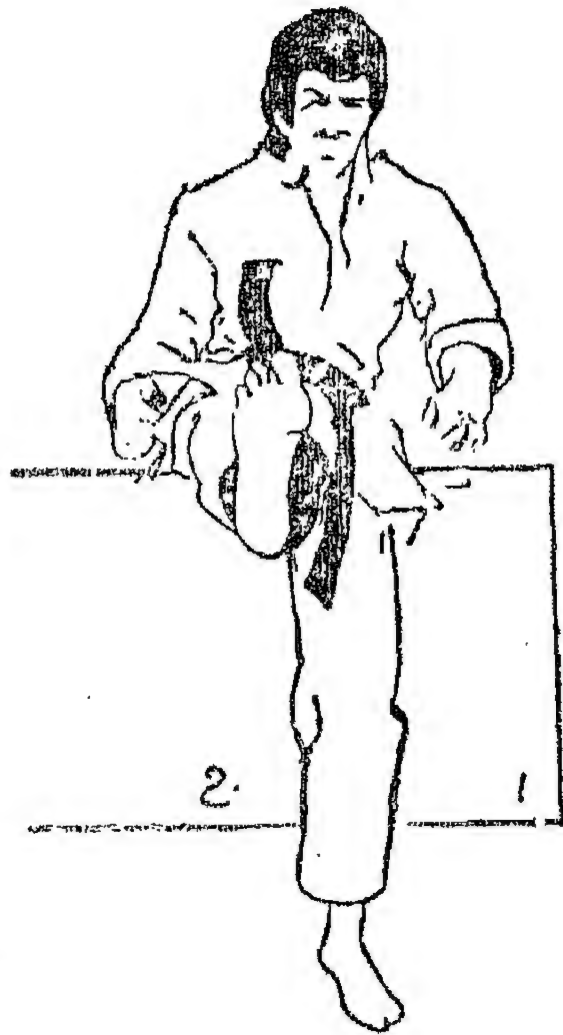


التكل فم (١) - ب -
 اجلب الرجل الخلفية الى الامام
 وارفع الركبة الى مستوى البطن
 محتفظا بالرجل والقدم الى
 أسفل .

ابعد الرجل الأخرى منحنية
 قليلا لتفريز التوازن .



الشغل رقم (١) - ٢ -
 دوره تحريك وضع الجسم أو
 الركبة وجه القسم الأمامي
 من الرجل الرافعة إلى الخارج في
 حركة منقضة. إرفع القسم
 وأصابعها مطبقة تماماً كما
 ترنيس بالقسم السفلي المتألف
 من قاعدة الأصابع



١٠٩

الرفسة الأساسية المنطقة العليا



الشكل رقم ٢ - ب -

القدم المنخفضة من السهل
يقذف خارجاً إلى الأعلى
وتستعمل الركبة كنقطة ارتكاز
إلى القدم الأخرى منحنية
قلماً والجسم مستقيماً





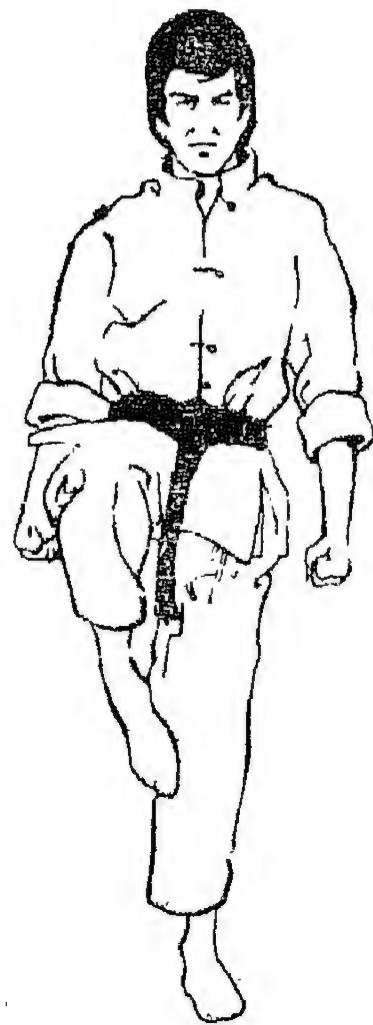
الشكل فيم (٣)
 ترجمه الرفعة الأساسية
 إلى الأمام لتقع المعدة المصم
 أو صدره أو رأسه
 وتعمل قاعدة أصابع القدم
 أداة للرفعة

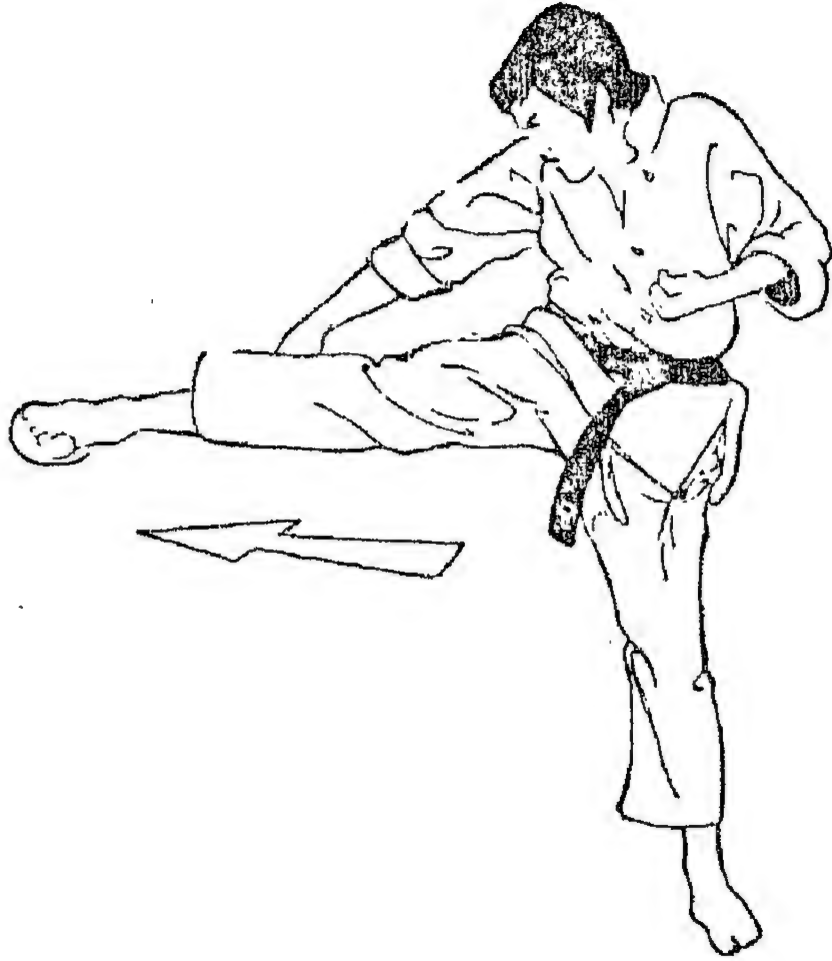


الرفسة الجانبية للمنطقتين المترطة والمنخفضة

الشكل رقم (١)

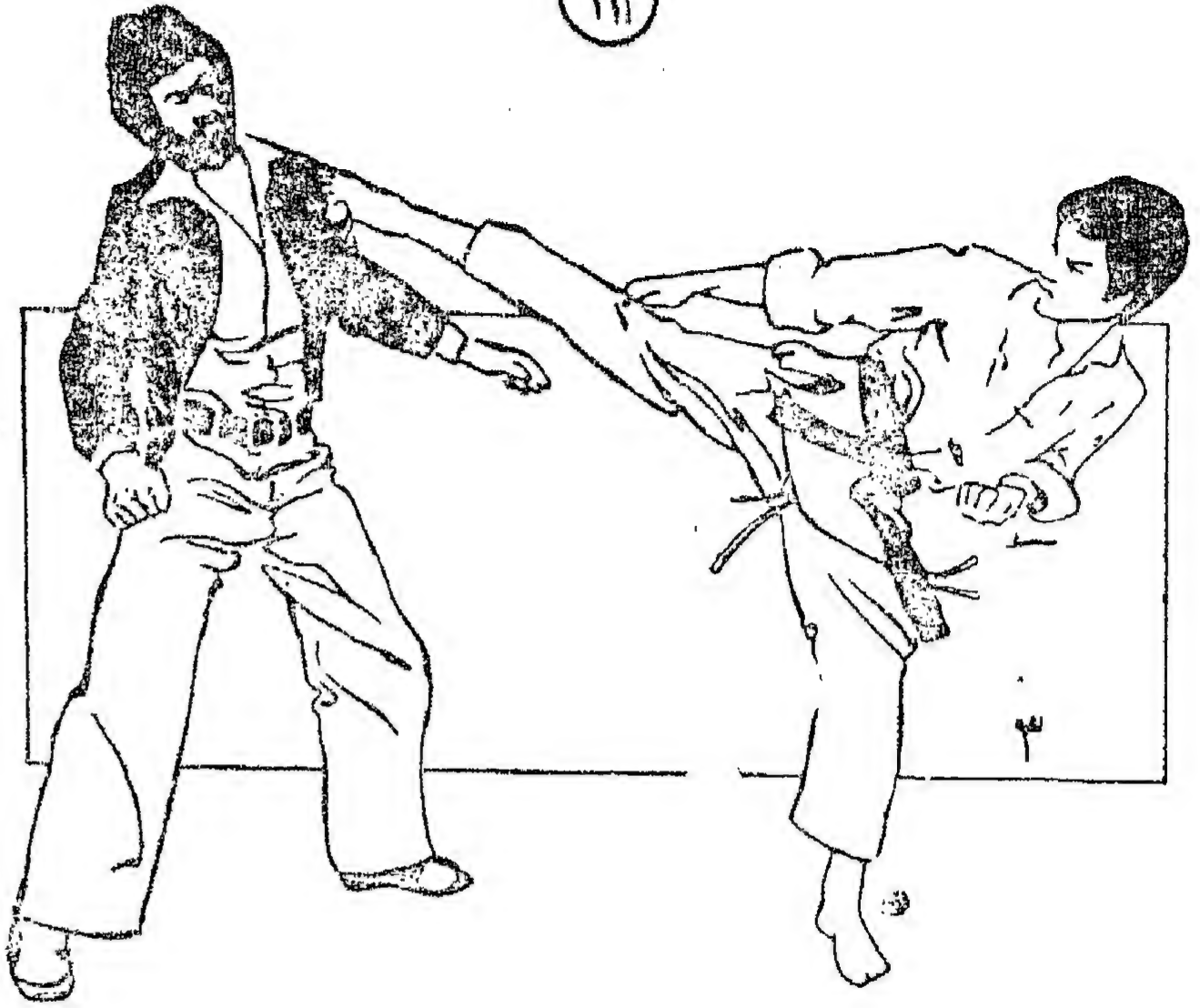
من وضع يراجه المقدمات
تدفع كبة القدم الرفسة دون
تحريك القدم الأخرى أو الجسم
إلى القدم التي تقف عليها
منحنيات قليلاً





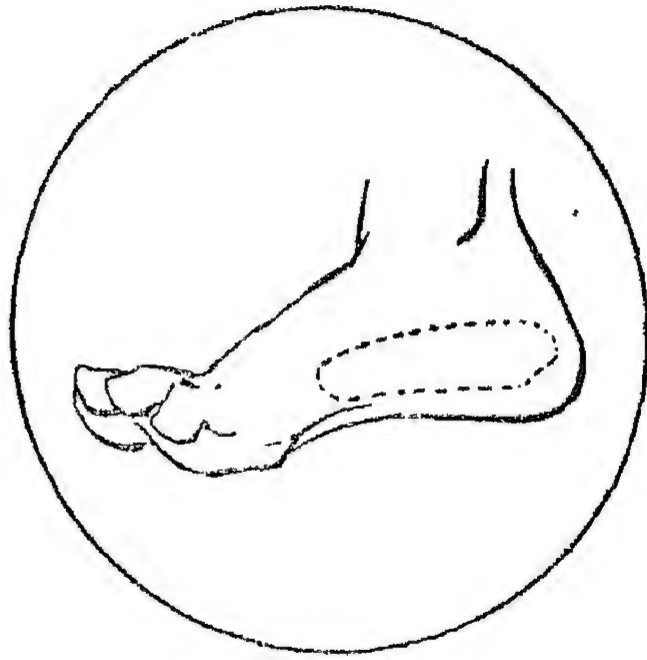
الشكل رقم (٢)

إقتف بالرجل الرافسة مباشرة إلى الخارج بجانبًا وتجرى الرقبة
بجانب القدم (كما رُسم في الرسم) يجب أن تكون القدم وأيضًا
الأصابع ممدودة عند الرقبة .



الشكل قيم (٣)

تستعمل هذه الرفسة لضرب الخصم إذا كان واقفاً على
 يانبك وليس لديك الوقت لتقدير دفاعيه ويمكن
 استعمالها أيضاً لضرب بطن الخصم أو صدره أو وجهه
 وتدريبها المدرب أولاً صعبة التأدية إذا ارتفعت عن
 مستوى الوطء ودون ذلك .



نعم توضیحی للقسم الضاربة لافصم إذا كانه واقفاً على جانبك

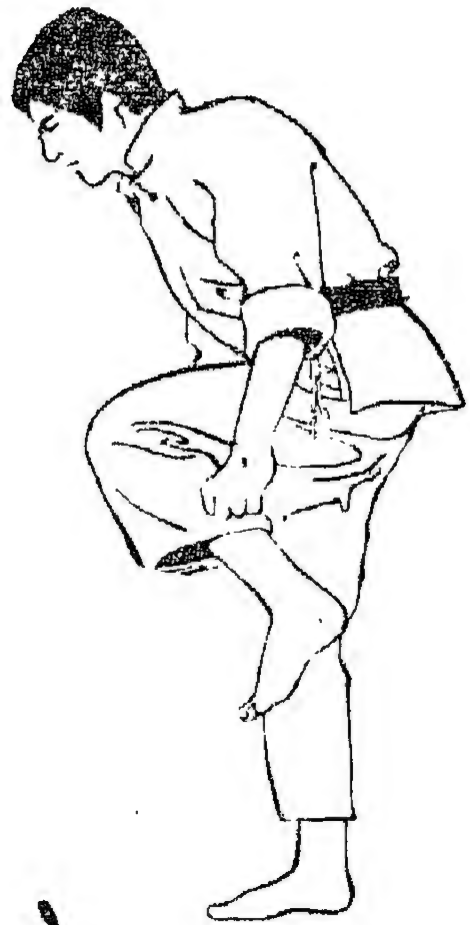
ليس لديك الوقت لتستريح وذا أجبراه

الرفسة الخلفيّة

الشكل رقم (١)

ينحني الجسم قليلاً إلى الأمام، ترفع
ركبة القدم الرافسة إلى أعلى
فأرباً إلى جانب .

وتبقى القدم التي يقف عليها الرفض
منحنية قليلاً .

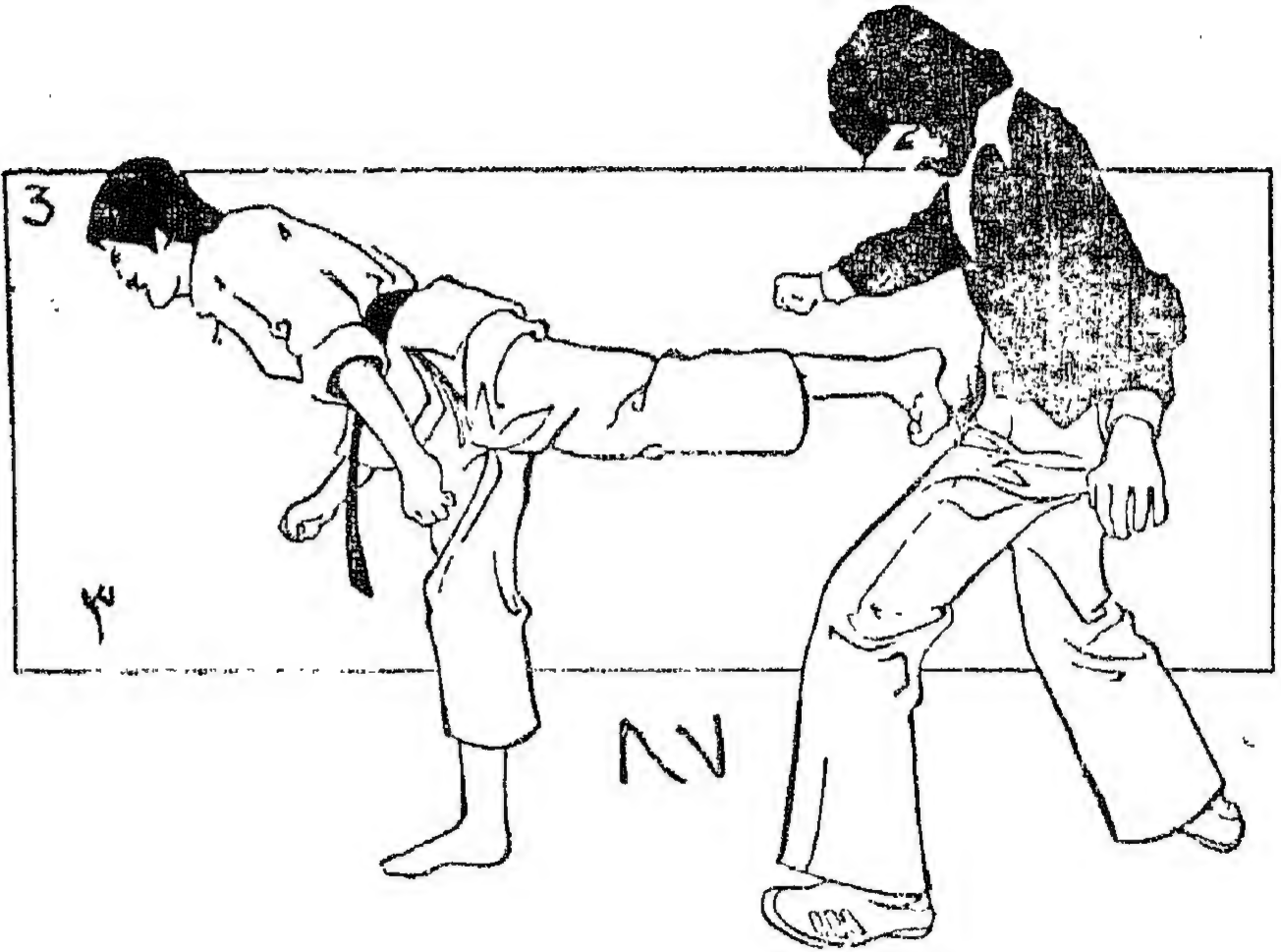




٢

الشكل رقم (٢)

أرفع بالسان الرافسة إلى الخلف وأنت تركز على إبقاء
التوازن. في هذه الرافسة يمكنك استعمال الكعب أو
قاعدة الأصابع أو جانب القدم.



النكل رقم (٣)

تستعمل هذه الرفسة لضرب فمهم يراها جملك منه الخافق
أرقي بعض الحالات المفاجئة الخصم بإرادة ظهره له
وتوصيه الرفسة فوراً إليه .

١١٨

رفسة كعب جانبية المنطقة المنخفضة



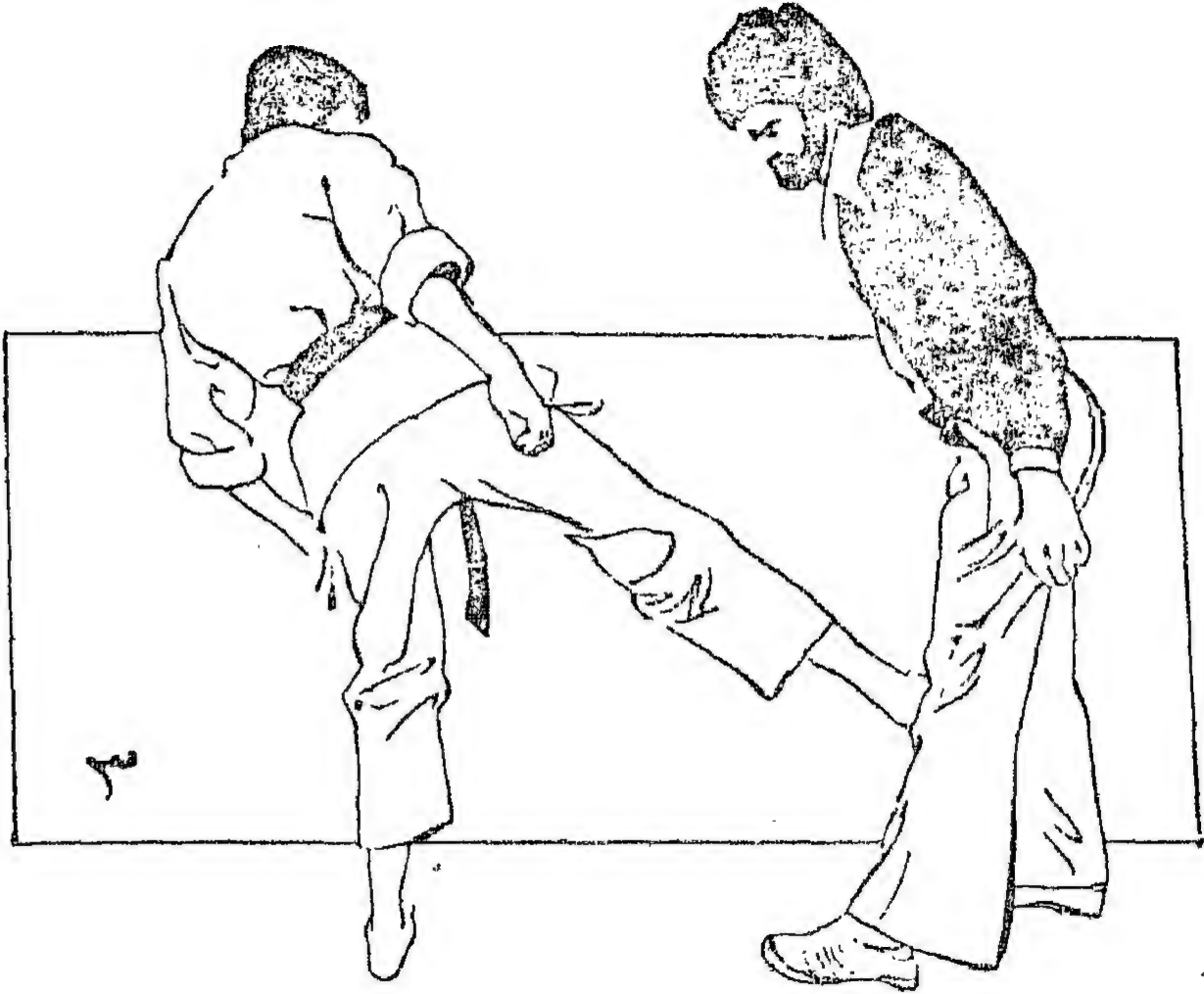
الشكل رقم (١)

إرفع ركلة الساق الرافسة وإبوح الساق الثانية
منحنية عند الركبة .



الشكل رقم (٢)
 درجة الرجل الرافعة في زاوية منحدرة مع جنبك
 وذلك بتقويم الساق .

١٢٠



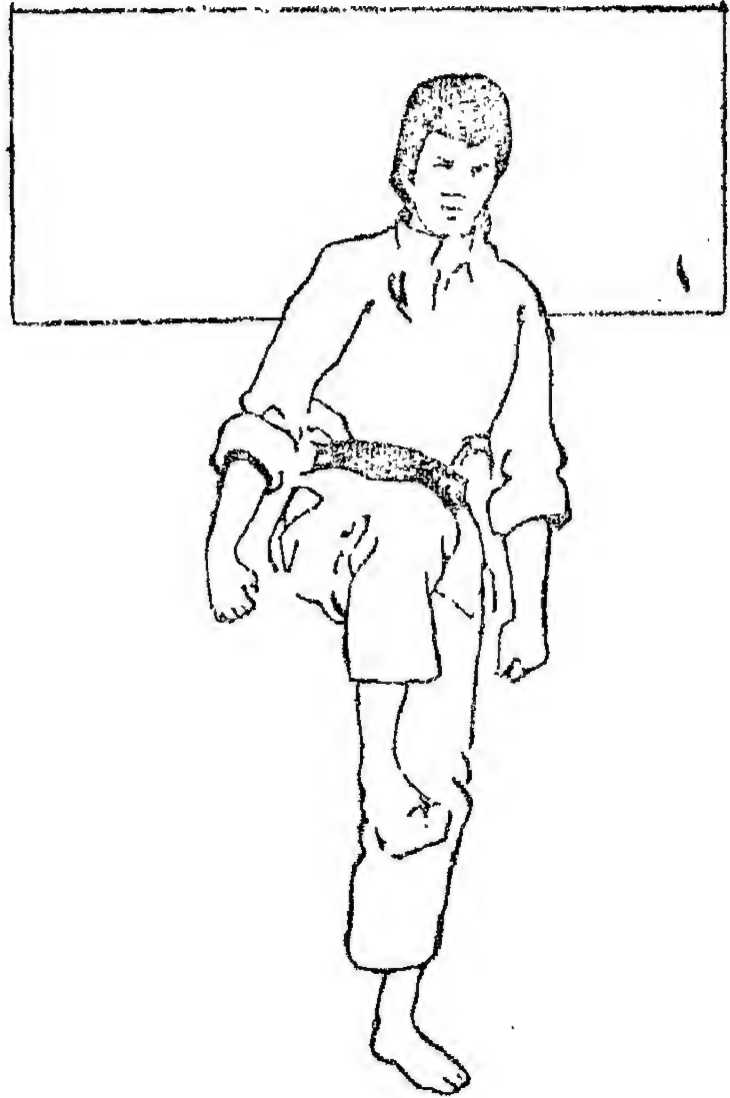
الشكل رقم (٣)

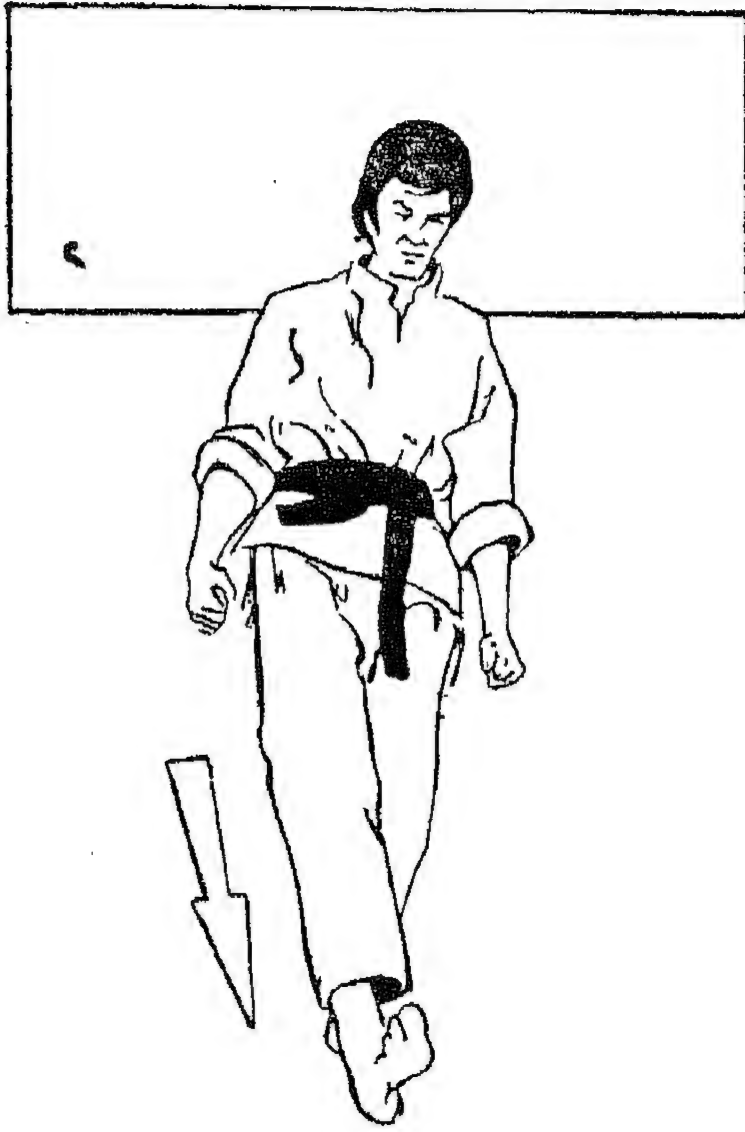
هذه الطريقة تستعمل لهاجمة ركبة الخصم وتصبغات
رجله بكعب القدم .

(١٢١)

الخبط بالكعب

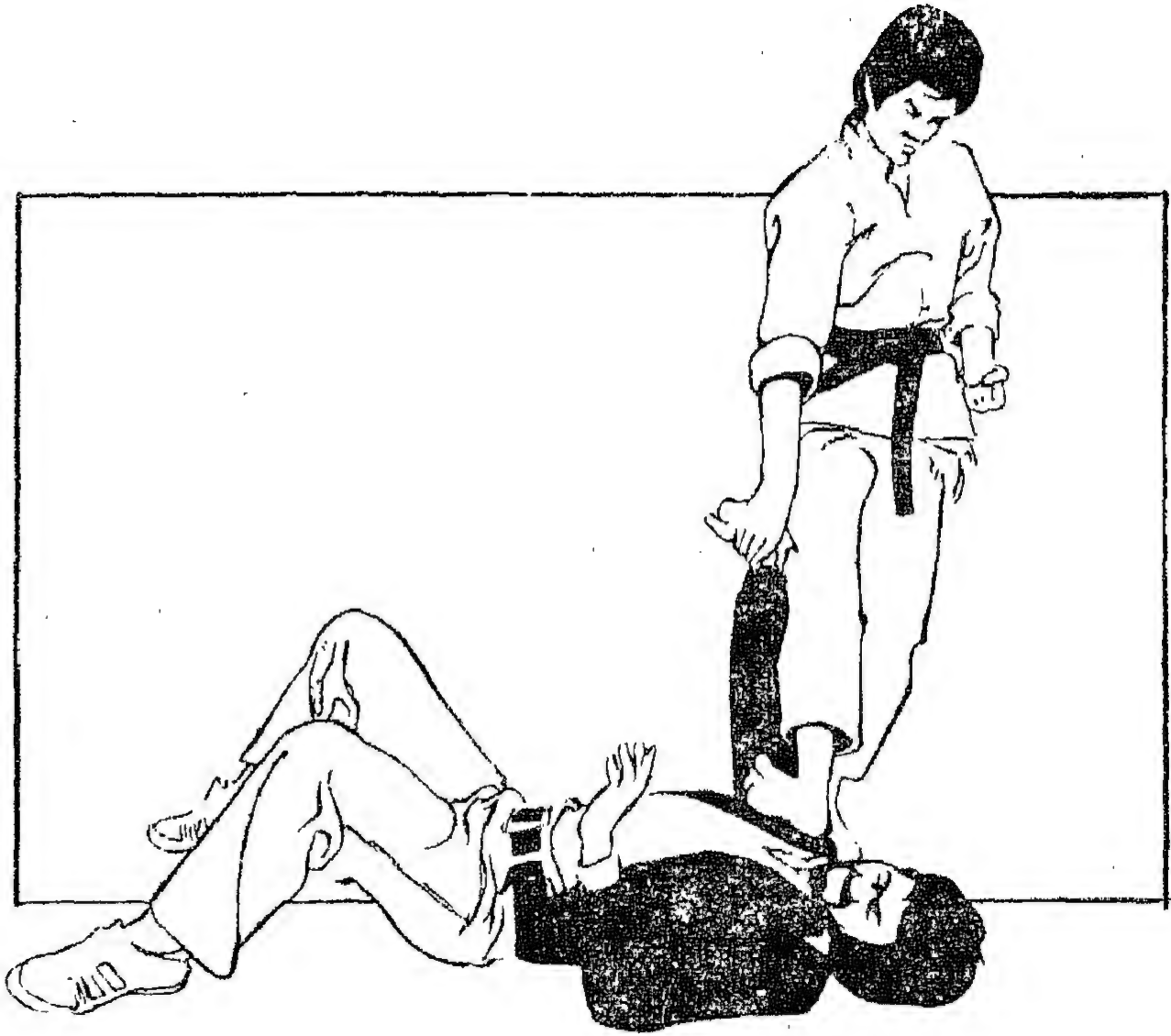
الشكل رقم (١)
إرفع كبة القدم الرافعة
إرفع أصابع القدم بقدر
الإمكان لتقوية القدم
وجعل الكعب يبرز إلى
الأمام .





الشكل رقم (٢)

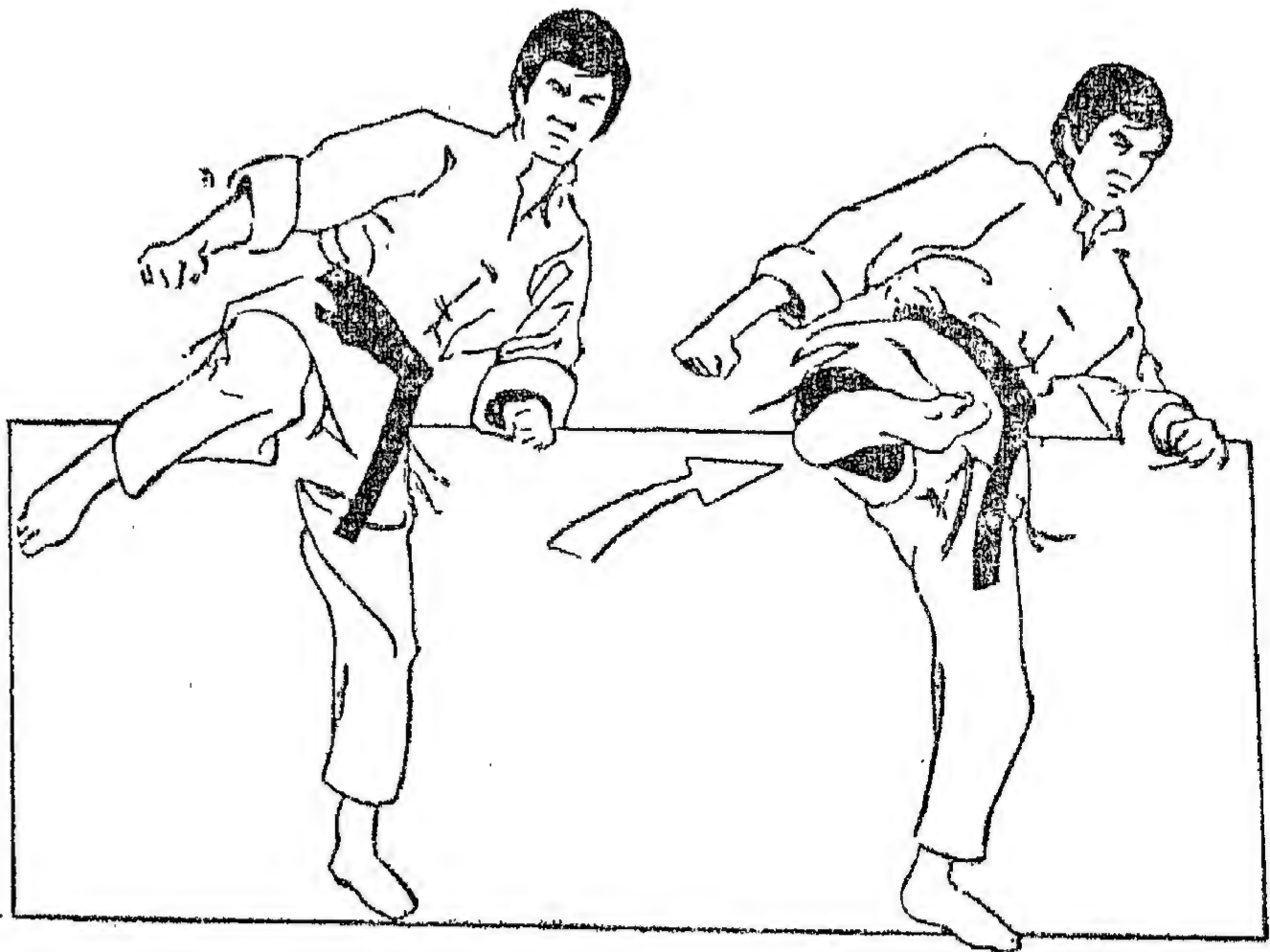
تم تأدية الرضة بتقييم الساق في قوة إلى أسفل
واستعمال الكعب البارز أداة للصرب .



هذه الطريقة تستعمل لضرب الخصم الذي سقط أرضاً على
 وجهه أو جسده وهي مفيدة لضرب قدم الخصم أو قصبه
 رجله وهو واقف .

رفستر دائرية أو تآرجحية

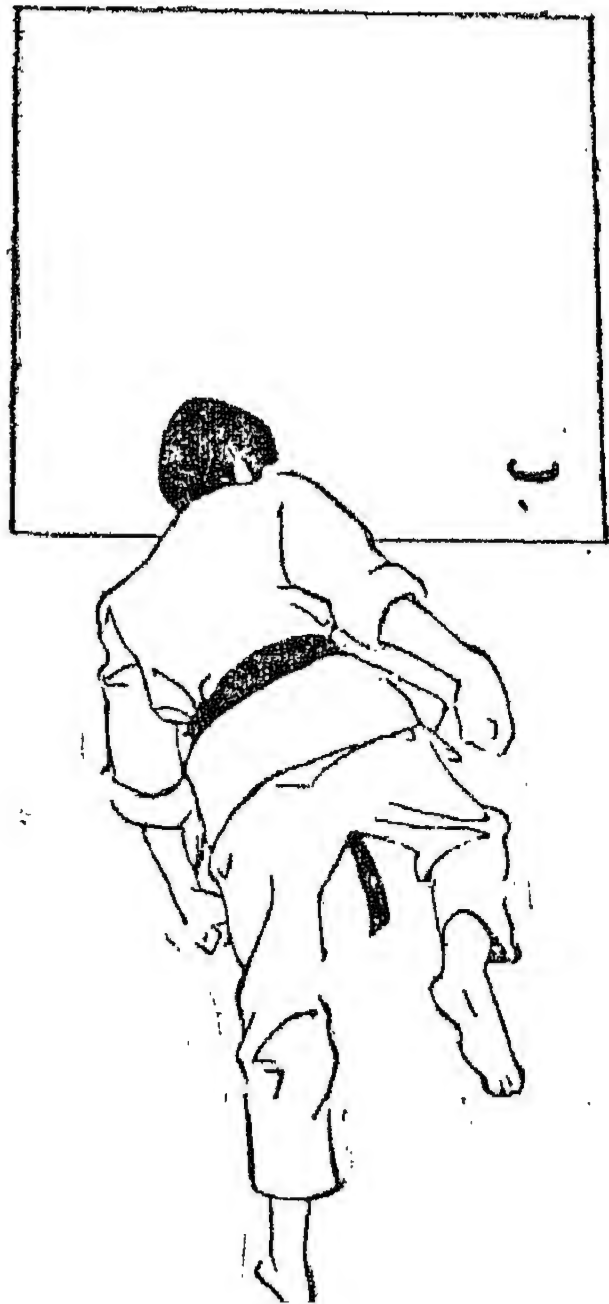
هذه الرفستر رغم أنها من أصعب الرفسات تأدية
هي من أكثرها تأثيراً ذلك لأن الحركة الدائرية
للساق والقدم تتأرجح بالرفستر إلى جانب خصم
يواجهك بعيداً عن انتباهه .



الشكل رقم ١ - ٢

في الشكل رقم ٢ - ١
ادفع ركلة القدم الرافعة واجلب القسم الأدنى من الرجل
إلى أعلى إلى أنه تصبح موازية تقريباً للأرض .

الشكل رقم ١ - ب
تتحقق هذه الفرصة بإزالة
التيصر لقذف قاعدة الأصابع
في القدم على الجسم وأنت تقوم
الآن . الفرصة هنا موهبة
إلى الوطء .



الشكل رقم ١ - ج

ويمكن استعمال هذه الرقعة
أيضاً على المناطق العالية
باعتقاد الحركة الدائرية ذاتها
ويكن بتوجيه الرقعة إلى أعلى
نحو رقبته الخصم ودورها



١ - ج

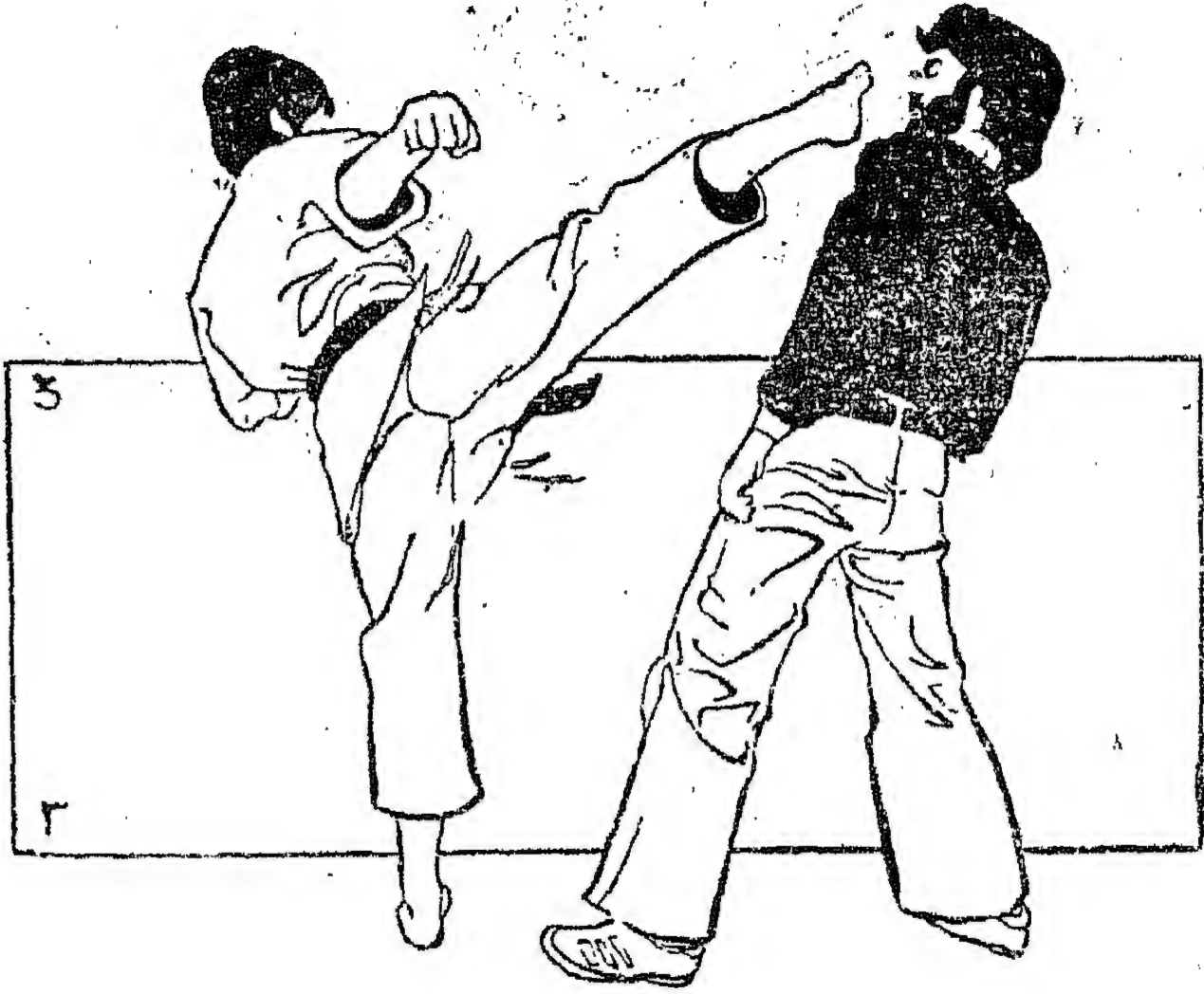


الشكل رقم ٢ - ب
 وجه القسم الأيمن من القدم إلى أن يصبح موازياً
 في فخذ المصنوع .



الشكل رقم ٢ - ع

يتولى المريض رقبة قاعدة أصابع القدم نحو جنب النظم

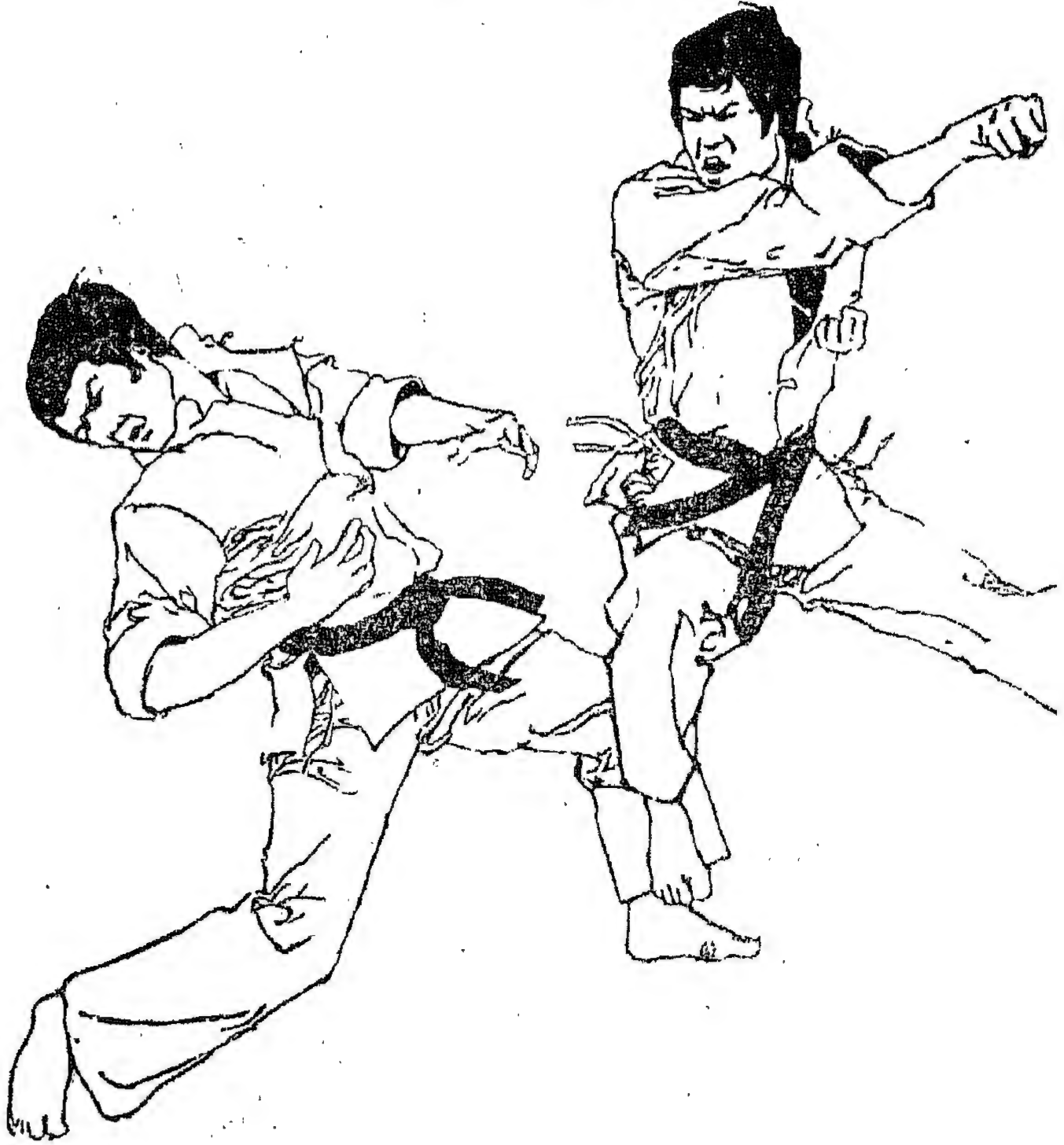


الشكل رقم (٣)

أرفع الأصابع بقدر الإمكان من وافي بعد تمرين
القدم وأصابعها بقوة وزخم.

١٣٠

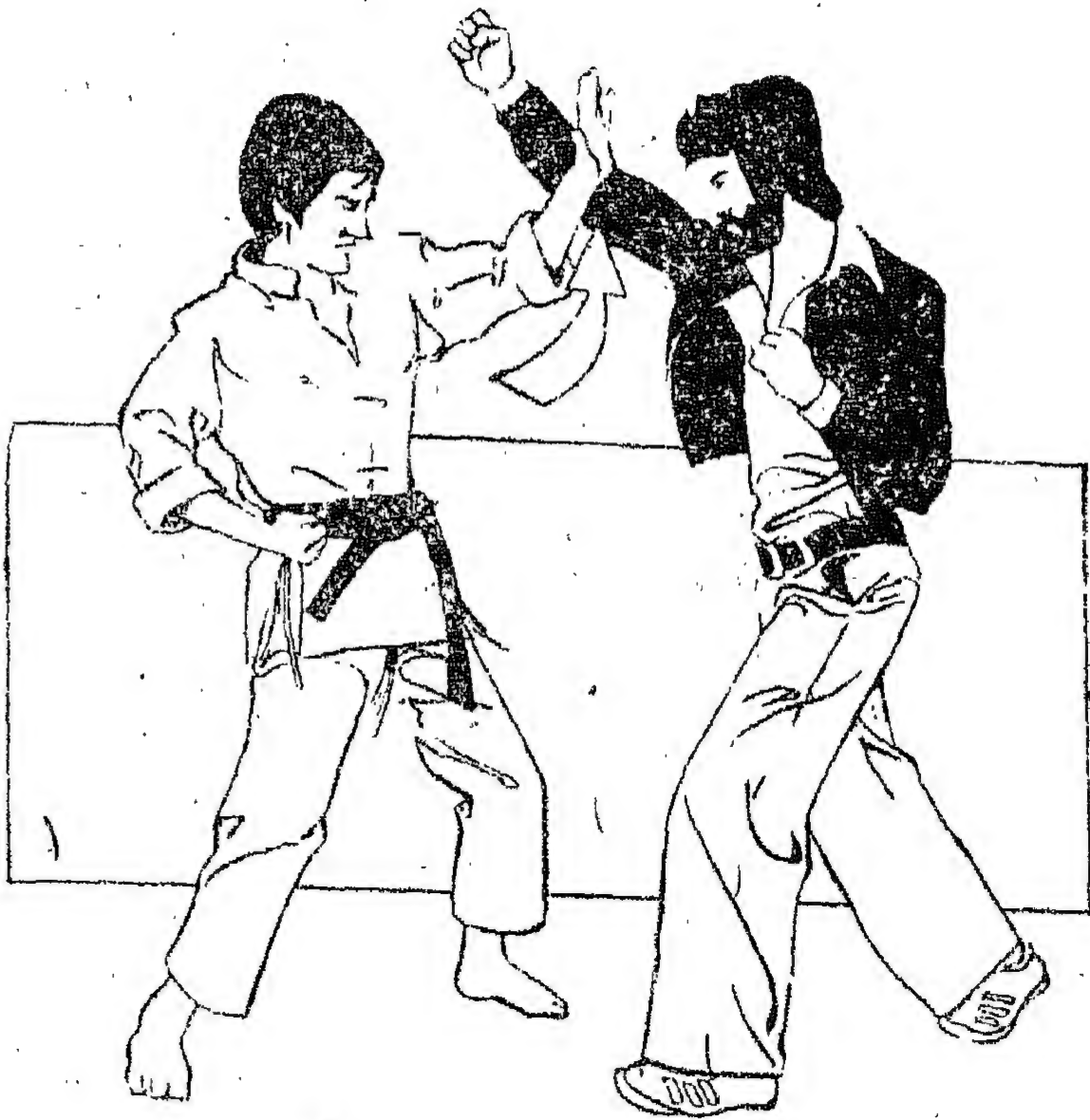
المرحلة السابعة
الدفاع والهجوم المضاد



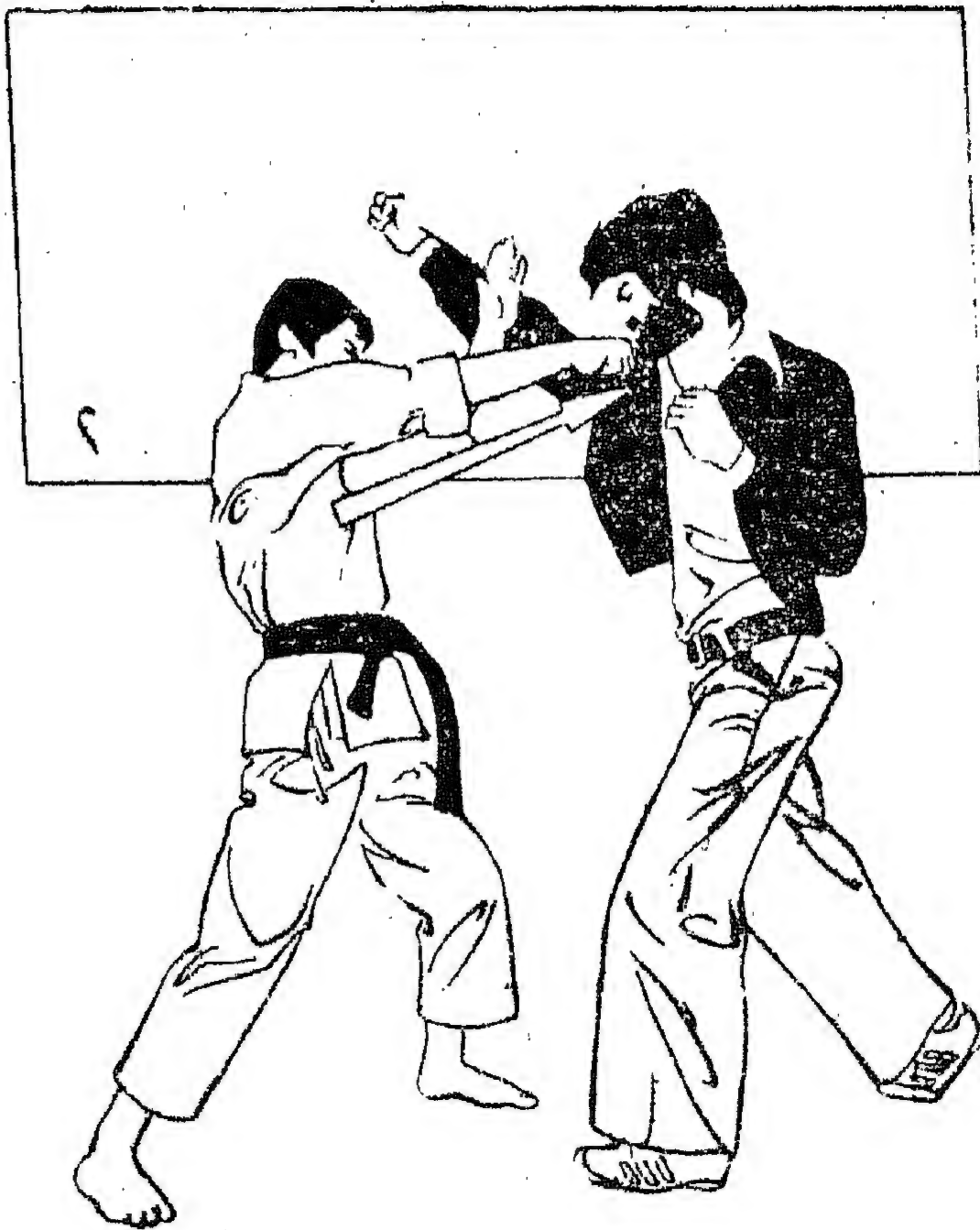
حتى الآن لم تعط غير الأصول متفردة في هذا
 الفصل نجمع بعضها في أوضاع الهجوم
 والدفاع الأساسية . هذه النماذج لا تشكل آخر
 أساليب الدفاع عن النفس ولكنها تظهر للقارئ
 امكانيات جمع الأصول المتعددة وطبيعتها
 لتشجيعه على البدء بمزج الأصول التي
 تعلمها بأسلوبه الخاص والمباشرة
 بتطوير أسلوبه .

١٣٢

الهجوم - الدفاع الأساسي



الشكل رقم (١)
الهجوم : الخصم يرمي لكمة إلى اليمين
الدفاع : صدعك



الشكل رقم (٢)
هجوم مضاد - دون توقف وجه لكمة أساسية إلى
وجه الخصم



الشكل رقم (٣)

لهجوم مضاد ولإجرام مضاد بديل أو ماحق .
 رقبه نسيه فاطفة إلى بطنه الخضم . ويمكن توصيه
 نسيه أمانية بديلة أيضًا .

الدفاع ضد اللكمات المتعاقبة



الشكل رقم (١)

لتعبوس : يوجه الخصم كدماته باليد اليمنى إلى صدره أو بطنه
 دفاع : صد خارج عن خط الوسط

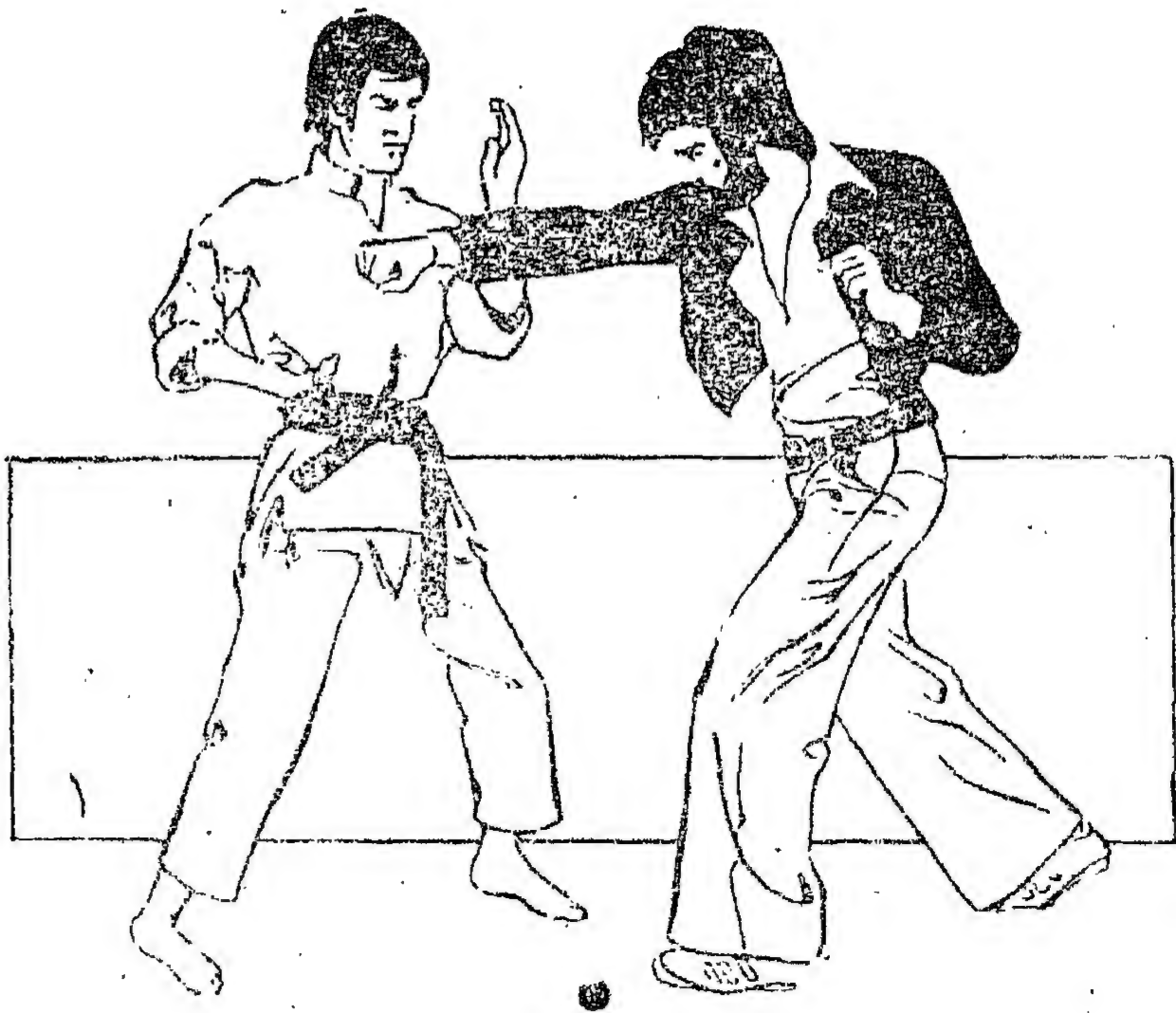


الشكل رقم (٢)

لهجوم - الخصم يعقب ذلك بلكمة من اليد اليسرى موجّهة
إلى البطن.

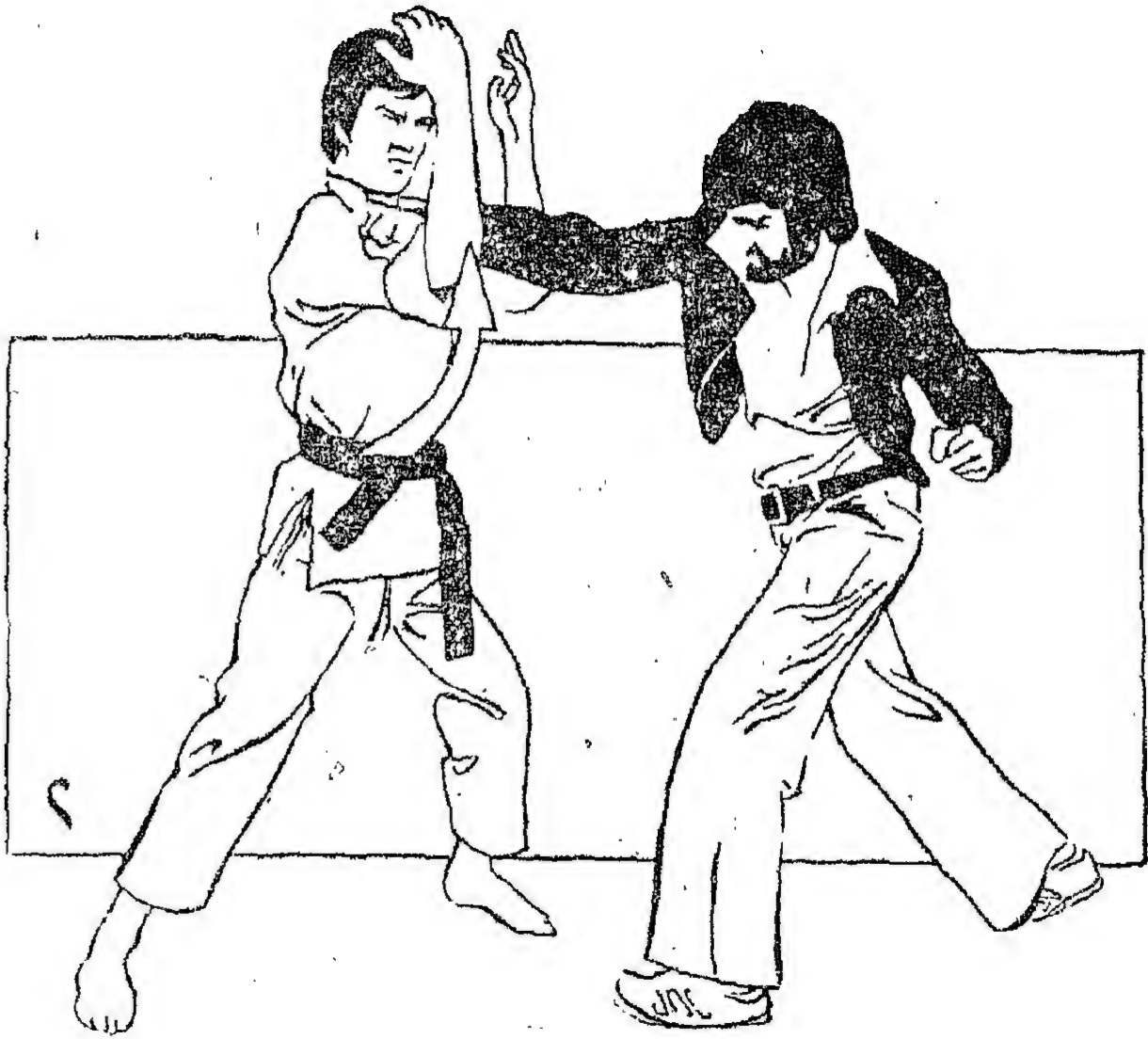
دفاع - صد على خط منخفض بهذه الطريقة تستعمل الذراع ذاتها
في كلا الحدين. الرفعة يستعمل كنقطة ارتكاز لتقوية
بالذراع السفلى في صد منخفض فتعمل لكمة الخصم.

الصد والفتح



الشكل رقم ١١

لهجوم - كامة إلى الصدر أو المعدة
 رفاع - صد فاريحة على خط الوسط

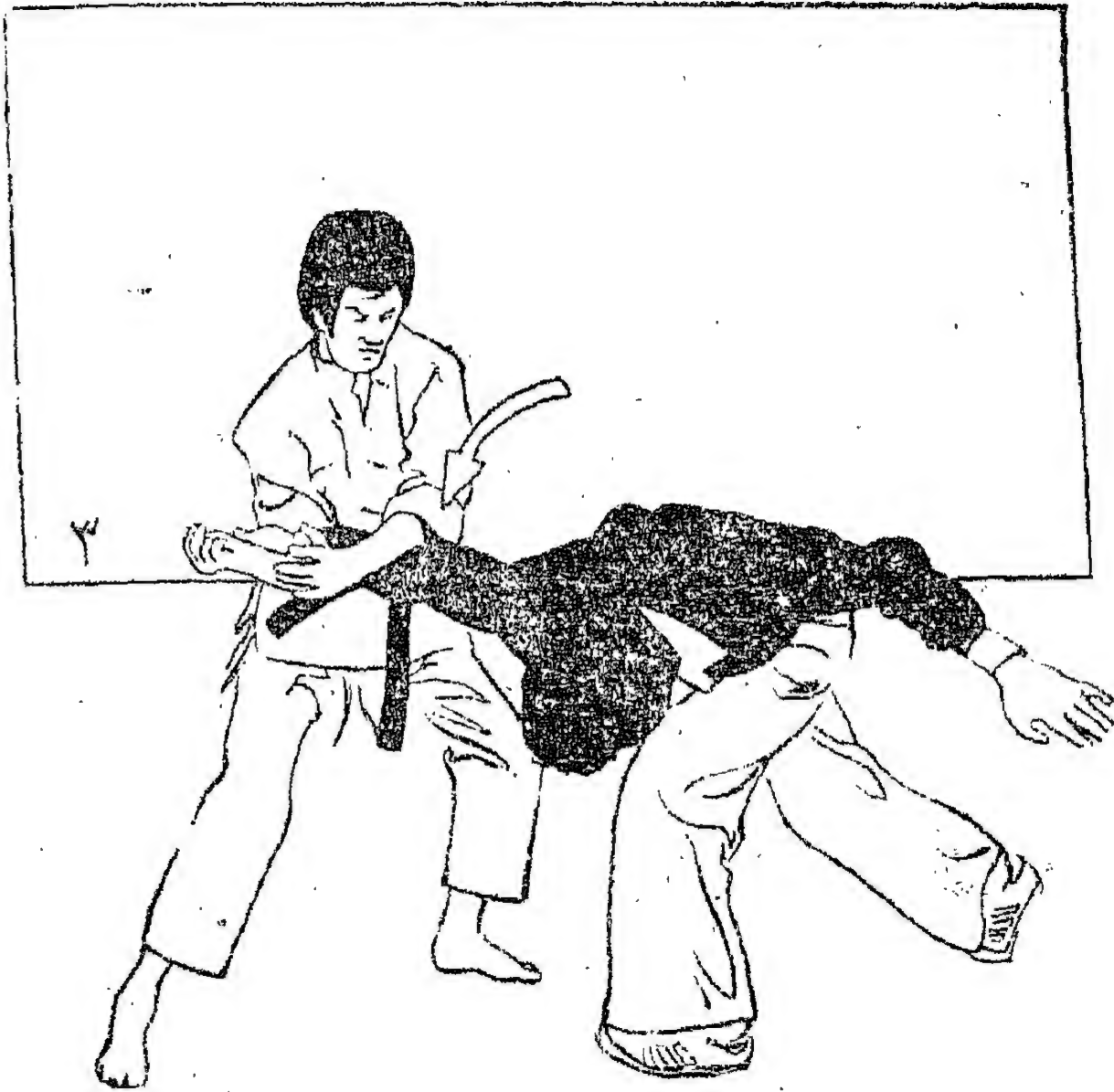


النقل رقم (١٢)

في - اليد التي لم تستعمل في الصمد ترفع إلى أعلى وهي
مستنية على ذراع الخصم المهاجمة كما ترى في الرسم



الكل قيم ٢ - ٢
 اسحب اليد العالقة في الفخ إلى اليراء بشدة وابذل ضيقاً
 إلى أرضك لوضع الذراع الصاعدة على مرفق الخصم.



الشكل رقم ١٣

هذه الحركة عند الخصم إلى أسفل . وإذا قاوم تأخرت
النتيجة لإفحام ذراع الخصم .

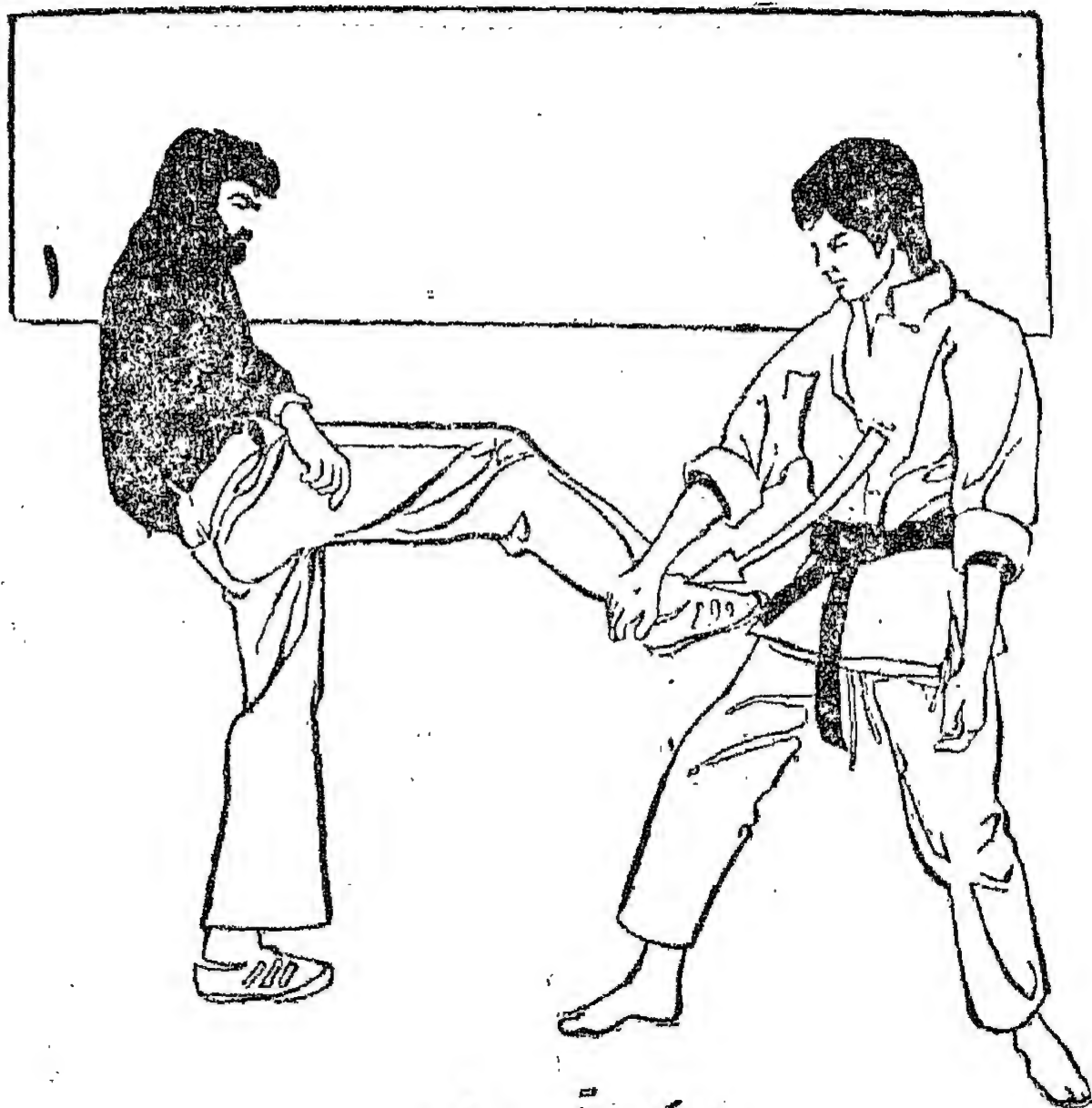
(١٤١)



الشكل رقم (٤١)

لهجوم مضاد أعقب ذلك برفسة كبة إلى رية الخصم

الصدّ والفتح



الشكل رقم (١)

لهجوم - النضم يرفس باتجاه البطن أو القسم السفلي

من الجسم

دفاع - صد على فم منقبض

ملك الكونغ-فو
جروسكي

حياته فن أفلام وموت

يُعَلِّمُكَ فِي الدِّفَاعِ عَنِ النَّفْسِ بِزُورِ سِلَاحٍ



رَظْفِيسْ مِنْ مَكْتَبَةِ النُّصَرِ شَاعَ كَلَوْتِ بِلْ ٦٤ ن ٥

Bibliotheca Alexandrina



0404966



815

43